COMMONWEALTH OF THE PHILIPPINES

MGA PAGKAIN SA IKALULUSOG NG KATAWAN

PHILIPPINE ADULT EDUCATION SERIES

PAMPHLET No. 7

1938

MGA PAGKAIN SA IKALULUSOG NG KATAWAN

PHILIPPINE ADULT EDUCATION SERIES

PAMPHLET No. 7

MANILA
BUREAU OF PRINTING
1949

GOVERNMENT COPYRIGHT RESERVED

PHILIPPINE ADULT EDUCATION SERIES

(Published by the Office of Adult Education in the different Philippine dialects)

Pamphlet No. 1—CHILD STUDY

Pamphlet No. 2—HEALTH GUIDE

Pamphlet No. 3—THE GOVERNMENT OF THE FILIPINO CITIZEN

Pamphlet No. 4—PRACTICAL ETHICS

Pamphlet No. 5—EAT RIGHT AND LIVE LONG

Pamphlet No. 6—HOUSEKEEPING WHICH PRESERVES THE HOUSEKEEPER

Pamphlet No. 7—FOODS FOR HEALTH

Pamphlet No. 8—SWEET HOME

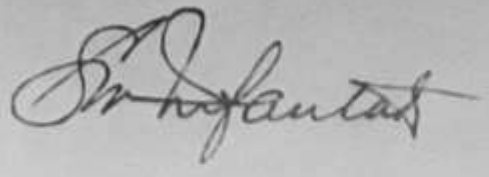
Pamphlet No. 9—CHILD CARE

ILANG KATAGA NG PATNUGOT

Ang "Mga Pagkain sa Ikalulusog ng Katawan" ay binubuo ng walong pangkat. Mga Gulay, Karne, Isda, Mga Paraan sa Paghahanda ng mga Bungang Kahoy (Prutas), Mga Paraan upang Magamit ang Natirang Pagkain, Mga Panghalo sa Ensalada, Itlog, at Agahan, Tanghalian at Hapunan. Gaya ng mga unang lathala ukol sa ikalulusog ng buhay at kabuhayan, ang maikling babasahing ito ay inaasahang makatutulong nang malaki sa paghahanda ng mga makakain sa araw-araw dahil sa pagkakasamasama ng mga luto sa lahat ng dako ng Kapuluan.

Ang mga iba't ibang luto na nilalaman ng babasahing ito ay hindi mga lutong pamista, kundi pangaraw-araw at sadyang iniaayos sa karaniwang kalagayan ng maraming mamamayan.

Ang aklat na ito ay inihanda ni Gng. Rufina Paz-Tayco, naging puno ng pangkat ng pagpapatalino sa kababaihan, at isinalin sa Tagalog ni Gng. Beatriz P. Ronquillo, kasalukuyang puno ng pangkat na nabanggit.



MAYNILA, *Ika 8 ng Septiembre, 1938.*

MGA PAGKAIN SA IKALULUSOG NG KATAWAN

NILALAMAN

	Dahon
Ilang Kataga ng Patnugot	3
Paunang Salita	5
I. Mga Gulay	7
II. Karne	22
III. Isda	37
IV. Mga Paraan sa Paghahanda ng mga Bungang Kahoy (Prutas)	46
V. Mga Paraan Upang Magamit ang Natirang Pagkain	51
VI. Mga Panghalo sa Ensalada	56
VII. Itlog	58
VIII. Agahan, Tanghalian at Hapunan	60

PAUNANG SALITA

Ang mga sumusunod na pagluluto ng sarisaring pagkain ay tinipon buhat sa iba't ibang panig ng Sangkapuluan samantalang ang iba naman ay halaw sa mga pahayagan gaya ng *The Health Messsenger, The Philippines Herald*, at *The Woman's World*. Bagaman at hindi nangyaring mailahok ang lahat ng mga kinagigiliwang pagluluto sa bawa't pook, ang mga natitipon dito ay maituturing nang buhat sa lahat ng pook ng Pilipinas.

Ang mga sinipi sa mga pahayagan ay nabago nang kaunti upang maiagpang sa kalagayan ng maraming mga namamahay na hindi gumagamit ng pangtakal sa pagluluto ng kanilang pagkain. Maaaring lalong mainam na ituro ang paggamit ng tasa at kutsarang pangtakal (measuring cup and spoon), subali't ito'y sadyang kinaligtaan dahil sa pangyayaring wala ng ganitong mga kagamitan sa maraming tahanan. Bukod pa rito, maliban na lamang sa mamon at mga pasteles, ay maaari namang lutuin ang mga gulay at karne nang malinamnam at malasa na hindi gagamit ng pangtakal, sa pamamagitan nang pagsasanay, panglasa, at masusing pagaaral sa mga ginagamit na pangsahog. Ito ay magagawa sa pagbabago-bago ng mga kagamitan sa pagluluto at pagsisiyasat sa bisa ng mga pagbabagong ginawa. Ang pagsasanay nito ang siyang lalong maydudulot sa atin ng malaking kakayahan sa sining ng pagluluto.

Ang mga tagubilin na halagang dalawang sentimos o limang sentimos na panghalo sa pagluluto ay sadyang iniwasan dahil sa hindi pagkakapantay-pantay ng halaga ng mga pagkain sa iba't ibang mga pook ng Kapuluan.

Ang mga pagkain at menu na kalakip dito ay pangkaraniwan at isang putahe lamang sa bawa't pagkain. Ang lahat ay matipid at magaang iluto, subali't sagana sa mga sustansyang kai-

langan ng ating katawan upang lumusog. Kung sakali't nanaisin na gawing panghanda sa isang pagtitipon ang mga manung ito ay maaaring dagdagan na lamang ng sopas, ensalada, at panghimagas, kahi't isa lamang dito o maging lahat man. Ang mga halimbawa nito ay kalakip sa mga pagkaing nasa aklat na ito.

Ang paghahanda sa ilang mga kaibigan ay kasiyasiya kahi't na pangkaraniwang pagkain lamang ang ihahain, kung ang mga maybahay (host and hostess) ay hindi pagod. Ang isang handa ay hindi lubos na kasiyasiya at nagdudulot pa ng pangingimi sa mga bisita o dumadalo sa handaan, kapag nakikita nilang ang mga punong-bahay ay pagod na pagod at pinagpapawisan sa pagaasikaso ng handa.

Marahil ay mabuti ang laging isaalaala na ang kagandahang loob ay hindi lamang nakikilala sa mga sagana at mahal na handa kungdi gayon din naman sa maligayang paguusapan habang kumakain at sa matalik na pagmamahalan ng magkakaibigan.

MGA GULAY

Mga Tagubilin sa Pagluluto ng mga Gulay

1. Hugasang mabuti ang mga gulay bago lutuin. Ang mga upo, kalabasa, patola, at iba pa ay hindi na dapat hugasang muli pagkatapos na mapaghiwahiwa.

2. Pakuluin at tikman muna kung katamtaman na ang lasa ng sabaw na paglulutuan ng gulay bago ito ihulog. Ang kaunting mantikang idadagdag pagkaluto ay magpapalinamnam sa lasa ng pinakuluang gulay.

3. Kapag maraming gulay ang lulutuing magkakasama, ihulog muna ang mga matagal maluto gaya ng mga buto, tangkay, bunga, at saka ang mga dahon at bulaklak sa huli. Ito'y kailangan upang malutong mabuti ang gulay.

4. Dapat lutuin ang gulay sa katamtamang tubig o sabaw na kailangan. Kapag labis ang sabaw ay hindi masarap ang gulay at kung ang labis na sabaw ay itatapon naman ang mga sustansyang nasa sabaw ay matatapon din. Sa mga ensalada na hindi nangangailangan ng sabaw, ay dapat na kaunti lamang tubig ang ilalagay upang walang matira pagkaluto ng gulay.

5. Sa pagluluto ng dinengdeng (ilokano) o bulanglang (tagalog) ay ganito ang pangkaraniwang sinusunod. Pakuluin ang tubig at saka ilagay ang hipon o bagoong. Isama ang

inihaw o pritong isda o karne kaya. Tikman kung malinamnam na ang lasa at saka ihulog ang mga gulay ayon sa alituntunin sa bilang 3 na nasa itaas. Kapag isdang bagoong ang gagamitin, buhusan ng mainit na tubig ang bagoong at bayaang ilang sandali upang lumambot ang mga laman ng isda. Haluin at ibuhos ang sabaw na sinala sa palayok. Ulitin ito hanggang ang lahat ng laman ay makuha sa isda.

6. Ang sumusunod ay karaniwang gawin sa pagluluto ng gulay sa gata ng niyog. Pigain ang lahat ng gatang kailangan sa nakudkud na niyog. Isama ang binayong bawang at dagdagan ng asin o bagoong. Pakuluin ito na laging hahaluin upang hindi mamuo. Isama ang isda o karne na inihaw o prito. Pagkatapos ay ilahok ang lahat ng mga gulay ayon sa mga naunang tagubilin.

7. Sa paggigisa ay dapat unahin ang binayong bawang hanggang mamula at saka isunod ang hiniwang sibuyas at ang panghuli ay ang ginayat na kamatis. Lutuing mabuti at durugin ang kamatis bago dagdagan ng asin o patis o bagoong. Kung patis o bagoong ang isasama ay dapat lutuin muna bago isama ang isda o karne o baboy at hipon. Igisang mabuti at saka idagdag ang mga gulay na matagal maluto. Takpan muna upang bahagyang maluto at saka idagdag ang katas ng hipon, sabaw sinaing o tubig. Kung isasama ang mga dahong gulay ay kailangang idagdag ito ng mga ilang sandali bago alisin

ang kawali sa apoy. Gaya ng mga ibang paraan ng pagluluto, ang sabaw ay dapat maging katamtaman at huwag namang lumabis.

Ang isa pang paraan ng pagluluto ng ginisa ay pagsamasamahing ilagay ang mantika, bawang, sibuyas, kamatis, asin, gulay, at tubig sa kawali at saka lutuin. Kapag malapit nang maluto ay ihalo naman ang iba pang mga gulay at ipagpatuloy ang apoy hanggang sa malutong lahat. Ang paraang ito ay matipid sa panahon at kaabalahan.

8. Ang mga gulay ay dapat kaining mainit at pagkatapos maluto, upang lalong malinamnam. Ang tangi lamang dito ay ang mga gulay para sa ensalada na dapat ihandang malamig.

Ang mga sumusunod na paghahalohalo ng mga gulay ay masarap sa ginisa, nilaga sa tubig na may bagoong na alamang o isda, o nilaga kaya naman sa gata ng niyog. Tingnan ang mga tagubilin lalo na ang mga bilang 5, 6, at 7, sa paraan ng paghahanda. Ang bawa't gulay ay maaaring lutuing nagiisa na kasama ng isda, karne, manok, hipon, alimangó, o alimasag, upang magkalasa. Subali't lalong malinamnam kung pagsasamahin ang mga gulay na dapat magkasama na gaya ng mga sumusunod. Ang pangpalasa ay maaaring isda o karne o alin man sa nabanggit na sa itaas.

1. Sitaw at kalabasa.
2. Kalabasa at ampalaya.

3. Kalabasa, patani at dahon ng ampalaya.
4. Kalabasa, patani at dahon ng malungay.
5. Patani, talong at kalabasa.
6. Talong at ampalaya.
7. Kalabasa at talong.
8. Upo, kamatis at hipon.
9. Labong at okra o saluyot.
10. Puso ng saging, okra at hipon.
11. Patani at alugbati.
12. Patola at kangkong.
13. Puso ng saging at talong.
14. Murang langka at sitaw.
15. Kangkong, kamote, sili, saluyot, at dahon ng ampalaya.
16. Bataw, kangkong, dahon ng malungay.
17. Sitaw at patola.
18. Hilaw na papaya at dahon ng sili.
19. Patani, bataw at kamatis.
20. Sinkamas, dahon ng kamote at kamatis.
21. Sigarilyas, sitaw at patani.
22. Munggo at ampalaya o dahon ng ampalaya.
23. Munggo at dahon ng sili.
24. Hilaw na papaya at dahon ng kamote.
25. Bataw at kamote.
26. Bulaklak ng katuray at kamote.
27. Dahon ng malungay at kamote.
28. Talbos ng kalabasa, dahon ng malungay, kulitis na babae, at talbos ng kamote.
29. Malungay—bunga, bulaklak at dahon.
30. Saluyot at dahon ng ampalaya.

Ang pagdadagdag ng patani sa maraming pagkaing gulay ay nagpapalinamnam sa lasa, bukod pa sa maraming sustansyang ibibigay

nito sa katawan. Gayon din naman, kung hahaluan ng kabuti ang ulam ay lalong sumasarap.

9. Sa paghahalo ng hipon sa gulay ay ginagamit ang balat at ulo ng hipon sa sabaw upang lalong sumarap. Pagkahimay ng hipon ang ulo at balat ay binabayo upang lumabas ang katas. Pagkatapos ay dinadagdagan ng tubig at pinipiga upang ihalo sa sabaw. Ang hilaw na hipon ay lalong masarap na ipanghalo subali't madaling masira.

10. Hangga't maaari ay gamitin ang ikalawa o ikatlong sabaw sinaing na pangsabaw sa halip na tubig.

Ang mga sumusunod ay ilang paraan ng paghahanda ng gulay sa anyong ensalada na luto at hindi luto. Ang karamihan ay may halong karne o isda, subali't ipinalalagay na lutong gulay dahil sa ang karne o isdang kahalo ay kakaunti at ginagamit na pangpalasa lamang sa ulam.

IBA'T IBANG LUTO NG GULAY

A. Ensalada at Pangpagana sa Pagkain na Hindi Luto

Ang mga sumusunod ay inihahandang hindi luto: pepino, berdeng sili, labanos, repolyo, carrot, petsay, letsugas, ampalaya, manibalang na papaya, kamatis. Ang bawa't gulay na ito ay mabuti kahit nagiisang kanin subali't lalong mainam kung paghahaluin gaya halimbawa ng limang mga naunang gulay

na may kamatis at panghalo sa ensalada (dressing). Ang ensaladang ginayat na pinong repolyo na hindi luto ay may pamagat na "Cole Slaw". Kung hahaluan ito ng carrot o manibalang na papaya ay lalong magiging kaakit-akit sa mata.

Ang Panghalo sa Ensalada

Tunawin at paghaluhaluin ang mga sumusunod ayon sa sariling panglasa: suka, asukal, asin, at kaunting paminta. Ito ay magagamit na panghalo sa anomang gulay na nasa itaas. Ito ay mainam sa mga dahong gulay, luto o hindi. Kung sakali't matapang na totoo ang suka ay maaaring haluan ng kaunting tubig.

Maaari rin namang gamitan ng "Mayonesa" ang mga ensalada kung naiibigan.

Ensaladang Letsugas at Kamatis

Hugasang mabuti ang letsugas. Hiwain nang pino at ihanay na maayos sa pinggan o bandehado. Dagdagan ng hiniwang kamatis at budburan ng asin.

Ito ay maaaring lahukan ng suka, asin, asukal at paminta na gaya nang nabanggit sa itaas.

Ang hiniwang itlog ay mainam na idagdag na pangpaganda at pangpasustansya pa sa ensalada.

Ang mga murang dahon ng petsay, repolyo at mustasa ay maaari ring ihandang gaya nito.

Ensaladang Suha at Letsugas

Talupan at paghatihatiin ang bawa't liha ng suha. Ihanay ang mga hiniwang letsugas sa pinggan o bandehado at saka ang suha sa ibabaw. Bago ihanda, ay timplahan ayon sa panglasa.

Ensaladang Labanos at Kamatis

Hugasan muna ang labanos at saka talupan ng manipis. Hiwain ng maninipis at saka idagdag ang mga hiniwang kamatis. Timplahan ng asin at bayaang tumiin ang asin upang lumambot ang labanos. Kung hahaluan ng suka at kaunting asukal ay lalong sasarap. Huwag pipigain ang katas ng labanos.

Ensaladang Ampalaya

Hugasan at hiwain ang mga murang ampalaya. Haluan ng kamatis at bagoong o ng suka, asin, at asukal. Kung maiibigan ay maiihaw ang ampalaya sa baga nang malutong bahagya.

Ang hinugasang murang dahon ng ampalaya ay malinamnam na kanin sa kamatis at bagoong o suka, asin at asukal na pangpalasa.

Ensaladang Kamatis

1. Hugasan at hiwain ang mga kamatis. Haluan ng asin at kaunting paminta o luya.

2. Idagdag ang bagoong at hiniwang luya upang magpalasa. Kung ang gagamitin ay

isdang bagoong ay ang sabaw lamang ang dapat ihalo. Maaari ring gamitin ang patis sa halip na bagoong.

3. Hiwain ng maliliit ang itlog na maalat at idagdag sa hiniwang kamatis.

4. Haluan ng kaunting suka at asin ang hiniwang kamatis.

5. Lagyan ng mayonesa ang ibabaw ng kamatis bago ihanda.

Ang mga sumusunod ay ang tinatawag na pangalis-suya na karaniwang inihahanda sa tanghalian at hapunan:

Kamias

Putulin ang mga dulo. Hiwain ng pahalang at maninipis, at haluan ng bagoong na alamang at kaunting paminta.

Manggang Manibalang

Talupan ang manggang manibalang. Tadtarin ang laman at hiwain. Lagyan ng bagoong at kaunting paminta kung ibig.

Labanos

Hugasan at talupan ang mga murang labanos at hiwain ng pahaba. Ibabad sa malamig na tubig. Budburan ng asin bago ihanda.

Ang murang kintsay o dahon ng mustasa ay mainam ding pangalis-suya.

Ang mga ito ay mabuti sa ulam na karne o baboy na lubhang mamantika.

Mga Damong Dagat

Ang pinakamabuting paghahanda ng mga damong dagat ay gawing ensalada. Kailangang sariwa at malutong upang lalong kagiliwan. Anomang maasim na ihahalo ay nagpapalanta kaya dapat ihalo ang maasim na pangpalasa sa oras nang paghahanda. Ang luya ay pangalis ng malansang lasa. Ang mga sumusunod ay pangkaraniwang pangpalasa na maaaring gamitin sa anomang damong dagat na ating kinakain.

1. Haluan ang suka ng asin at binayong luya. Idagdag ito sa damong dagat.
2. Haluan ng hiniwang kamatis, asin at luya ayon sa panglasa.
3. Haluan ng katas ng dayap o kalamansi, asin at luya ayon sa panglasa.

Mayroong isang uri ng damong dagat na pinamamagatang "gamet" ng mga ilokano na malinamnam at hinahaluan ng tubig at kamatis. Ito ay kinagigiliwan ng marami subali't mahirap matunaw.

B. Mga Ensaladang Luto

Ensaladang Pako

Hugasan at ayusin ang mga dahon ng pako. Magpakulo ng kaunting tubig na may asin. Pagkulo ay ihulog ang pako. Diinan ang mga dahon at baligtarin upang malutong lahat. Haluan ng alin man sa sumusunod:

a. Hiniwang kamatis, sibuyas, at asin
b. Hiniwang sibuyas, suka at asin

c. Hiniwang kamatis at bagoong
d. Katas ng kalamansi
e. Mayonesa

Ang ibang gulay na maaaring ihanda na gaya nito ay petsay, dahon ng sitaw, kamote, kangkong, malungay, kulitis, alugbati, bulaklak ng katuray, at iba pa.

Ensaladang Puso ng Saging

Pakuluin ang murang bahagi ng puso ng saging sa tubig na may asin. Pagkaluto ay hiwain ayon sa katamtamang laki. Ihanda na kasama ang alin man sa mga sumusunod:

1. Suka at bagoong na alamang
2 Suka, sibuyas, luya at asin
3. Gaya ng ikalawa (blg. 2) at dagdagan ng gata ng niyog
4. Hiniwang kamatis at bagoong

Sa halip na ilaga ay ihaw ang buong puso ng saging at saka alisin ang mga bahaging matitigas.

Inihaw na Talong

Ihaw ang talong. Alisan ng balat at ihanda na kasama ang isa sa sumusunod:

a. Kamatis at bagoong
b. Suka, tinadtad na sibuyas at luya, asin at malapot na gata
c. Suka, dinikdik na bawang, at asin
d. Suka at bagoong na alamang
e. Patis

Sa halip na inihaw ay maaari ring ilaga ang talong.

Inihaw na Sili

Ihaw ang mga sariwang sili na malalaki sa baga. Ihulog sa malamig na tubig upang madaling matalupan. Haluan ng suka, asin, at dinikdik na bawang.

Inihaw na Katuray

Piliin ang mga tikom na bulaklak ng katuray. Itusok sa isang patpat at saka iihaw sa baga. Alising isa-isa ang mga dahon ng bulaklak at ihandang kasama ng hiniwang kamatis at bagoong.

Lantang Letsugas

Hugasan at piliing mabuti ang letsugas. Sa isang kawali ay pakuluing sabay sabay ang suka, asin, mantika, asukal, at kaunting tubig. Ihulog ang letsugas at baligtarin upang malantang lahat. Ihain nang mainit.

Ensaladang Sitaw

Hugasan, himayin, at putulin ang sitaw ayon sa katamtamang laki. Pakuluan sa kaunting tubig na may asin at palamigin. Ihanda na kasama ang mayonesa.

Ensaladang Patatas

Ilaga ang mga patatas na buo. Alisan ng balat at hiwain ng parisukat. Idagdag ang tinadtad na sibuyas at timplahan ng asin.

Ihalo sa mayonesa at ihanay sa isang pinggan na nilatagan ng letsugas. Maaaring palamutihan ng hiniwang itlog at hinimay na hipon sa ibabaw, kung iibigin.

C. Mga Lutong Gulay

Nilagang Kamatis

Hugasan at hiwain ang mga kamatis. Ilagay sa kaserola at haluan ng asin, paminta, kaunting tubig, mantika, at tinapay o biskotsong durog, at saka pakuluin.

Samonining

Hugasan at hiwain ang mga kamatis, Ihalo ang maraming luyang tinadtad, bagoong, at hiniwang sibuyas. Lutuing sama-sama hanggang lumambot. Ito ay isang masarap na sarsa na tatagal nang isang linggo.

Nilagang Sibuyas

Talupan ang sibuyas. Pakuluan sa tubig na may asin at dagdagan ng mantika. Ang maliliit na sibuyas ay dapat ilagang buo, ang malalaki naman ay mahahati o mapagaapat. Upang maalis ang amoy ay kailangang huwag takpan sa pagsisimula ng pagluluto. Kung wala ng amoy ay saka takpan hanggang maluto.

Sitaw at Kalabasa

Hiwain ang sitaw sa katamtamang haba at ang kalabasa naman ay parisukat. Ihulog na sabay sa kumukulong tubig na may

asin at kaunting mantika at lutuing mabuti. Ang mga pinirasong sitsaron ay mainam na idagdag.

Nilagang Munggo

Hugasang mabuti ang munggo at ihulog sa kumukulong tubig. Idagdag ang baboy na mataba na pinapula sa mantika at saka asin o bagoong. Pakuluing mabuti hanggang lumambot ang munggo.

Ang ampalaya, sili, kulitis, malungay o dahon ng kangkong na idadagdag sa munggo ay hindi lamang nagdudulot ng sarisaring lasa kungdi nagbibigay rin nang mainam na ayos sa ulam.

Ginisang Munggo

Palambutin ang munggo. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Idagdag ang baboy o hipon. Pagnaluto na ang baboy ay idagdag ang patis at pakuluing lahat. Isama dito ang pinalambot na munggo at lutuing mabuti hanggang magkahalohalo ang lasa. Ang ilan ay nagdadagdag ng ampalaya o dahon ng ampalaya sa lutong ito.

Sopas na Gulay

Palambutin ang munggo na may halong mantika at asin. Idagdag ang hiniwang sibuyas, kamatis, kangkong, talbos ng kalabasa, okra, at anomang masarap na gulay. Pakuluin hanggang malutong lahat ang gulay at ihandang mainit.

Kung ito'y ihahanda ay kailangang ba wasan ang kanin. Ang mga matatanda ay hindi na dapat kumain ng karne o isda kung ito ang ulam. Kung kakain ng mani at saging na parang himagas sa ulam na ito ay lalong maraming sustansya ang makukuha.

Nilagang Alugbati

Ihulog ang mga tangkay ng alugbati sa kaunting kumukulong tubig na may asin. Pagkaluto nang kaunti ay isama naman ang mga dahon. Lagyan ng kaunting mantika at ihanda nang mainit na lakip ang hiniwang kamatis at katas ng kalamansi.

Ang paraang ito nang pagluluto ay magagawa rin sa petsay, pako, sili, malungay, kamote, kangkong, dahon ng kalabasa at iba pa.

Ginisang Alugbati

Paghiwalayin ang tangkay at dahon. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, baboy o hipon at asin. Ilagay ang mga tangkay at pagkaluto ng kaunti ay ang mga dahon naman. Kapag may takip ang palayok ang singaw ay katamtaman na upang maluto ang lahat na hindi na kailangang dagdagan ng tubig.

Murang Mais at Dahon ng Ampalaya

Hiwain ang mais na pahati ang mga butil. Kaskasing mabuti at nang makuhang lahat ang laman.

Igisa muna ang bawang bago ihalo ang hiniwang sibuyas. Idagdag ang baboy o hipon (lalong minam ang hipon). Ihalo ang hiniwang mais, asin at saka igisa. Dagdagan ng katamtamang tubig o sabaw ng hipon o hugas bigas at pakuluin hanggang maluto. Haluan ng dahon ng ampalaya o sili at alisin sa apoy. Ihain nang mainit.

Kabuti at Dahon ng Ampalaya

Hugasan at linising mabuti ang mga kabuti. Hiwain nang kalahati o katamtamang laki. Himayin ang mga dahon ng ampalaya.

Igisa ang bawang hanggang pumula. Idagdag ang kabuti at asin. Igisang mabuti at saka dagdagan ng tubig. Pagkaluto ay saka idagdag ang dahon ng ampalaya. Alisin sa apoy at ihain nang mainit.

Pinakbet

Hatiin ng apat na bahagi at pahaba ang ampalaya at talong. Huwag puputulin. Humiwa ng maraming kamatis at sibuyas. Ang kamias ay maaaring ipalit sa kamatis. Ihanay ng maayos ang mga gulay at ibudbud ang sibuyas at kamatis. Haluan ng dinikdik na luya, bagoong (alamang o halubaybay), at kung halubaybay, ay sabaw lamang ang dapat ihalo. Haluan ng inihaw o pritong isda, hiniwang baboy o sitsaron. Lagyan ng kaunting tubig at lutuin sa mahinang apoy hanggang mangulubot ang mga talong. (Ang salitang pinakbet ay hango sa pinakebbet, na,

ang ibig sabihin sa ilokano ay pinakulubot.) Upang maiwasan ang pagkasunog ay takpang mabuti at alugin ang kawali paminsan-minsan.

Murang Mais at Patani

Pakuluing mabuti hanggang maluto ang magkasingdaming patani at ginayat na mais sa kaunting baboy, sitsaron o mantika at asin. Kung ang patani ay hindi sariwa ay kailangang palambutin muna na kasama ang baboy at saka idagdag ang mais. Pakuluin hanggang maluto.

Labong at Hipon

Hugasan at hiwain ang labong na mura. Pakuluin sa tubig na may asin. Ihalo ang mga talop na hipon at gatungan hanggang maluto.

Kung ibig ay maaaring haluan ng hiniwang okra, saluyot o alugbati.

Tortilyang Talong

Ihaw ang talong, talupan, at hiwain. Igisa ang bawang, hiniwang sibuyas at kamatis. Isama ang mga hiniwang talong at timplahan ng asin. Isama ang binating itlog at haluin. Alisin sa apoy at ihaing mainit.

Ang isa pang paraan ay ito:

Pagkatalop ng talong ay ihulog sa binating itlog na may asin, at saka iprito. Ihain nang mainit.

Munggo at Langkang Hilaw sa Gata

Palambutin ang munggo. Habang kumukulo ang munggo ay hiwain ang langkang hilaw o tadtarin kaya. Kudkurin ang niyog at pigain ang gata sa kaunting tubig. Pakuluing samasama ang munggo, langka, gata, prito o inihaw na isda, asin o bagoong na alamang. Maaaring ihalo ang gata bago alisin sa apoy ang ulam na ito.

Ginisang Kalabasa at Ampalaya

Hiwain ang kalabasa at alisin ang ubod at mga buto. Pirasuhin ayon sa katamtamang laki. Hiwain nang pabilog ang ampalaya. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isama ang baboy na hiniwa at asin at ituloy ang paggigisa. Haluan ng kaunting tubig at gatungan hanggang maluto. Maaari rin namang ipalit sa ampalaya ang dahon nito, bago hanguin sa kalan. Maaari ring haluan ng hipon.

Nilagang Okra sa Kamatis

Hugasan ang gulay. Ihanay ang hiniwang kamatis sa palayok na paglulutuan. Iayos din ang okra, lagyan ng asin at kaunting tubig upang mabasa nang bahagya pagkaluto. Ang kaunting mantika ay magpapalinamnam sa lasa.

Ang magiliwin sa murang dahon at tangkay ng gabi, saluyot, o harom (sa Leyte) ay maiibigan ang kadulasan ng mga gulay na ito.

Halohalong Gulay sa Pananghalian (Ilongo)

Ihalo ang katamtamang bagoong sa kumukulong tubig. Idagdag ang hiniwang kamatis at pinitpit na luya. Pagkulong mabuti ay isama ang papayang hilaw na hiniwa. Paglambot nang kaunti ay ihalo ang hiniwang talong at pritong isda, at saka ang dahon ng alugbati. Gatungan hanggang malutong lahat ang mga gulay.

Gabi sa Munggo o Patani

Hugasan ang munggo o patani at palambutin sa tubig. Pagmalapit nang maluto ay lagyan ng asin at idagdag ang hiniwang gabi. Pagkatapos ay isama ang hiniwang kamatis at tangkay ng gabi. Pagkaluto ng lahat ay idagdag ang malapot na gata ng niyog at pakuluin. Timplahan ng asin at alisin agad sa apoy. Ihain nang mainit.

Itlog at Ampalaya

Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Isama ang hiniwang ampalaya at igisang mabuti. Dagdagan ng kaunting tubig at pat kuluin hanggang maluto. Alisin sa apoy at haluing mabuti sa binating itlog.

Ang repolyo, talong, patola, petsay, at iba pang mga gulay ay totoong masarap at malinamnam kung iluluto sa ganitong paraan.

Repolyo sa Isda (Ilongo)

Himayin ang laman ng isda at alisin ang tinik. Hiwaing maliliit ang repolyo.

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, repolyo, isda, at siling pula. Timplahan ng asin at dagdagan ng kaunting tubig na matutuyo hanggang maluto. Lahat ng mga dahong gulay ay maaaring ihanda sa ganitong paraan.

Ito ay isang magandang paraan upang magamit ang mga natirang isda.

"Gulay" Puso ng Saging (Ilongo)

Palambutin ang munggo. Hiwain nang maliliit ang puso ng saging at ilagay sa isang palangana ng tubig. Haluing mabuti ng isang patpat ang hiniwang gulay upang sumama ang lahat ng dagta. Sa ganitong paraan ay hindi iitim ang puso ng saging pagkaluto.

Timplahan ng asin o bagoong ayon sa kagustuhan. Isama ang mga hiniwang puso ng saging, hipon, kamatis at lutuing mabuti. Bago alisin sa apoy ay dagdagan ng malapot na gata.

Mainit na Gulay (Bikol)

Gumawa ng malapot na gata sa isang niyog. Pakuluin sa kawali na nilagyan ng dinikdik na bawang, luya, siling labuyo, asin o bagoong hanggang lumapot. Isama ang gulay na ibig at lutuing mabuti. Pagkaluto ay walang sabaw na matitira kundi ang gata na lalong lumapot. Ang karne o isdang hinimay ay maaaring idagdag upang lalong sumarap at dumami ang sustansya.

Ang mga gulay na karaniwang niluluto nang ganito ay sitaw, papayang hilaw, malungay, dahon ng sili, gabi, kangkong, at dahon ng ampalaya.

Pinangat na Dahon ng Gabi (Bikol)

Lantahin sa apoy o init ng araw ang magugulang na dahon ng gabi. Piliin ang maayos upang gamiting pangbalot. Putolputulin ang mga murang dahon. Gumawa ng malapot na gata ng niyog. Ihanda ang hiniwang baboy o isdang tuyo na pinalambot sa tubig.

Ihalo ang pinitpit na luya, bawang, sili, asin, at ang putol putol na dahon ng gabi sa malapot na gata.

Balutin ang mga pinaghalong ito sa mga nilantang dahon ng gabi na bawa't isa ay may kahalo na isang pirasong baboy o isda. Talian ng saha ng saging ang bawa't balutan. Iayos na mabuti ang mga balutan sa isang kawali na nilatagan ng dahon ng gabi upang hindi masunog. Idagdag ang gata ng niyog at pakuluing mabuti hanggang lumapot ang gata.

Patola, Okra, Hipon, at Puso ng Saging (Ilongo)

Hiwain ang puso ng saging at ilagay sa isang palangana ng tubig. Haluin ng isang patpat upang maalis ang dagta ng saging.

Pakuluin ang tubig na may asin o bagoong na alamang. Pagkulo ay idagdag ang hiniwang puso ng saging at okra. Ihulog na-

man pagkatapos ang hiniwang patola at ang hinimay na hipon; at pakuluan hanggang sa maluto.

Toge at Tokua

Piliin at hugasan ang toge. Hiwain at igisa ang tokua at saka alisin sa kawali. Igisa ang bawang, sibuyas, baboy, toyo o patis o bagoong na alamang. Ihalo ang toge at lagyan ng tubig. Kapag malapit nang maluto, idagdag ang tokua at alisin sa apoy. Ihain nang mainit.

Tokua, Talong at Sotanghon

Hiwain ang dalawang tokua nang parisukat at dalawang talong nang pahaba, at igisa nang magkahiwalay.

Alisin ang mantika sa hiniwang baboy. Igisa sa nakuhang mantika ang pinitpit na bawang, hiniwang sibuyas, at ang baboy. Timplahan ng bagoong na alamang. Idagdag ang tinalupang hipon, at pagkatapos ay sotanghon na ibinabad sa tubig at pinagputol-putol. Pakuluin sandali at idagdag ang sabaw ng hipon. Pagkaluto ay ihalo ang tokua at talong o kaya'y gawing palamuti sa ibabaw.

Kung ibig ay maaaring haluan ng kintsay.

Murang Sibuyas, Tokua at Hipon

Hiwain ng ayon sa kagustuhang haba ang murang sibuyas at tokua.

Pagmantikain ang mga hiniwang baboy. Igisa ang bawang, ulo ng murang sibuyas,

kamatis, baboy, hipon, asin o bagoong na alamang, at tokua. Isama ang sabaw ng hipon at pakuluin. Pagmalapit nang maluto ay ihalo ang murang dahon ng sibuyas at saka alisin sa apoy. Ihain nang mainit.

Puso ng Saging at Sotanghon

Hiwain ang puso ng saging at alisin ng isang patpat ang dagta. Ibabad sa tubig ang sotanghon at hiwain nang katamtamang haba.

Igisa ang bawang, sibuyas, baboy, hipon, at bagoong na alamang o asin o patis kaya. Isama ang puso ng saging at sotanghon. Ihalo ang sabaw ng hipon at pakuluing mabuti. Ihain nang mainit.

Paklay Blg. I (Ilongo)

Hiwain ang ubod ng isang niyog. Pagmantikain ang baboy. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, hinimay na hipon, bagoong na alamang at ubod. Isama ang sabaw ng hipon. Lagyan ng kaunting paminta at asukal at ihain nang mainit.

Paklay Bg. II (Ilongo)

Hiwain ang labong. Talupan at hiwain ang isang magulang o hilaw na pinya. Hiwain ang baboy, atay ng baboy at hipon.

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at hiniwang baboy. Ihalo ang labong, at pagkatapos ay dagdagan ng tahuring tinunaw sa mainit na tubig. Pagmalapit nang maluto ay isama na ang pinya, atay, at hipon.

Ihalo ang sabaw ng hipon at pakuluin hanggang maluto ang atay at hipon. Ihain nang mainit.

Paklay Blg. III (Ilongo)

Hiwain ang labong. Tadtarin ang mga lamang loob ng baboy. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at ang mga tinadtad na lamang loob. Idagdag ang luyang hiniwa nang pahaba at bagoong na alamang. Haluan ng tubig at pakuluin. Pagmaluluto na ay isama ang labong at ginayat na kamias at pakuluing mabuti hanggang maluto.

Kilawin Blg. I (Tagalog)

Pagmantikain ang baboy. Igisa ang bawang, sibuyas, baboy, asin, at dagdagan ng suka. Huwag hahaluin pagkadagdag ng suka. Pakuluin muna at saka haluan ng tubig. Pagkulo ay isama ang ginayat na labanos.

Ihaw ng kaunti ang isang pirasong atay ng baboy. Tadtaring mabuti ang atay at saka isama. Pagkaluto ng labanos ay alisin sa apoy. Ang labanos dito ay kailangang malutong at hindi malambot Timplahan ng katamtamang paminta. Pagkadagdag ng suka ay hindi dapat na haluin hanggang sa kumulo upang maiwasan ang amoy ng suka.

Kilawin Blg. II (Tagalog)

Hiwain ng maliliit o tadtarin kaya ang mga lamang loob ng baboy. Igisa ang pinit-

pit na bawang, hiniwang sibuyas, kamatis, at asin. Haluan ng miso o pinalambot na tahuri at saka idagdag ang mga lamang loob ng baboy. Lagyan ng katamtamang suka upang maluto. Pakuluin at kapag malapit nang maluto ang mga lamang loob ay saka idagdag ang ginayat na labanos. Sa halip na labanos ay maaring ihalo ang papaya.

Chop Suey

Hiwain nang maliliit ang manok, baboy, nilagang atay ng baka o atay, puso, at balun-balunan ng manok. Hiwain nang pahaba ang hinimay na hipon at kung hahaluan ng hamon ay kailangang hiwain ito nang maliliit.

Hiwain nang malalaki ang repolyo at sibuyas, pabilog ang patola, at pahaba naman ang apulid. Kung hahaluan ng kintsay ay dapat itong putulin nang maiiksi.

Igisa ang bawang, manok, baboy, at hamon. Pagkaluto nang bahagya ay dagdagan ng toyo at kaunting asukal. Isama ngayon ang apulid, sibuyas, patola, repolyo at kintsay. Haluan ng sabaw ng hipon upang maluto ang mga gulay. Palaputin ang sabaw sa pamamagitan ng arina o arina ng kamote at idagdag ang hipon at atay. Timplahan ng kaunting paminta. Ilagay sa bandehado at ihain nang mainit. Kung maiibigan ay mapapalamutihan ng nilagang itlog na pinaghiwahiwa.

Ito ay maaari ring gamitan ng salsa ng toyo at katas ng kalamansi.

Sukiyaki

Hiwain ang laman ng manok, lalong mainam kung ang bahagi ng dibdib ang kukunin. Hiwain nang malalaki ang repolyo; parisukat ang labong; katamtamang haba ang sitaw, ikaapat na bahagi ang sibuyas at kabuti.

Pagmantikain ang taba ng baboy at igisa ang laman ng manok. Haluan ng toyo, sitaw, kabuti, labong, at sibuyas.

Kung maaari ay dagdagan ng kaunting sabaw o tubig. Haluan ng kaunting asukal at saka idagdag ang mga natitirang gulay. Kung may murang sibuyas ay lalong mainam ito na pangpalasa. Isama ang binating itlog at hanguin agad sa kawali.

38670—3

II. KARNE

Mga Tagubilin sa Pagluluto ng Karne

Ang pinakamalaking pakinabang sa karne maging sa panglasa at sa kagalingang naidudulot nito sa katawan, ay nasasalig sa paraan ng pagluluto. Ang mga sumusunod ay mga katotohanan at paalaala sa pagluluto ng karne:

1. Hugasan ang karne nang bahagya lamang. Huwag pipigain sa tubig upang huwag mahugasan ang sustansya ng karne. Pagkaputol ng karne, gayon din naman ang manok, ay hindi na dapat hugasan upang hindi maalis ang sustansya.

2. Hangga't maaari ay dapat putulin ang karne nang pahalang upang madali ang pagluluto at maginhawa sa pagnguya.

3. Sa mga ulam na may halong gulay o kung niluluto na wala o may kaunting sabaw, iprito muna at papulahin ang karne bago dagdagan ng tubig. Ito ay nagpapatiim sa lasa ng karne at ang pagkapula naman sa pagpiprito ang nagpapalasa sa sabaw. Sa dinengdeng o ginataang gulay, ang karneng panghalo ay dapat munang iprito bago idagdag ang sabaw. Iluto hanggang lumambot ang karne at saka idagdag ang gulay ayon sa tagubilin sa pagluluto ng gulay.

4. Sa mga ginisang ulam, ang taba ng baboy at karne ay ipiprito muna upang makuha ang mantika at nang mamula naman ang karne. Ito ay hindi lamang nagpapalasa

kundi nagpapaganda pa sa ayos ng pagkakaluto.

5. Ang matitigas na karne ay ginagatungan ng matagal sa mahinang apoy upang lumambot. Pinakukuluan muna at saka hinihinaan ang apoy. Sa ganitong paraan ay nakukuhang mabuti ang sustansya ng karne at lumilinamnam ang lasa. Ito ay mainam lalo na sa mga mura at matitigas na karne na ginagawang sinigang.

6. Kung kailangan na manatili ang lasa ng karne upang ang sabaw ay hindi lumapot, ihulog ang karne pagkulo ng sabaw. Ituloy ang pagpapakulo sa mahinang apoy. Ito ang ginagawa sa linagang manok.

7. Sa lahat ng pagkakataon, ang malalaking piraso ng karne ay niluluto sa mahinang apoy. Ang karne ay lalong madaling maluto sa ganitong paraan at matipid pa sa panggatong.

8. Sa lahat nang pagluluto ng malalaking piraso ng karne ang asin ay idinadagdag pagmalambot na ang karne. Ang asin ay nagpapakatas sa karne at kung ilalagay agad ay nagpapatagal sa paglambot.

9. Kung ibababad ang karne sa suka nang matagal bago lutuin ay lalong madali ang paglambot at sasarap pa. Ang adobo at paksiw na ibinabad sa suka bago lutuin ay madaling lumambot at lalo pang masarap. Ang atay na ibinabad sa suka bago lutuin ay laging malambot at kinagigiliwan ng marami.

10. Ang hiniwang bituka na inihulog sa kumukulong sabaw at inaalis pagkakulo ay naluluto nang katamtamang ayos. Kapag tumagal ay lalong titigas, maliban na lamang kung palalambutin na mabuti sa matagal na gatong.

Mga Paraan ng Pagluluto sa Karne

A.—Ang mga sumusunod ay mga ulam na niluluto ng mayroon o walang gulay. Kung sakali't sinasamahan ng gulay ay hindi ito sapat na makapagdulot sa katawan ng kinakailangang sustansya. Kung sasamahan ng malabis na gulay ay nawawala ang tunay na lasa. Kaya sa paghahain ng mga sumusunod na ulam ay kailangang samahan ng isang putaheng gulay o ensalada kaya. Maaaring iluto ayon sa mga paraang inihabilin, subali't dapat itong iagpang sa karneng sasamahan.

Manok sa Patola

Patayin at pagpirapirasuhin ang isang manok ayon sa katamtamang laki. Palambutin sa kumukulong tubig na may timplang asin at saka igisa.

Igisa ang patatas na piniraso nang malalaki. Hiwain nang pabilog ang patola at tigapat na bahagi ang sibuyas.

Igisa ang sibuyas at dagdagan ng toyo. Isama ang manok, patola, patatas, at ang natirang sabaw. Palaputin sa kaunting arina at ihain nang mainit.

Manok at Langkang Hilaw

Patayin at pagpirapirasuhin ang isang manok. Igisa ang pinitpit na bawang, luya, at hiniwang sibuyas. Isama ang manok, dagdagan ng asin at igisa hanggang pumula. Dagdagan ng kaunting tubig at pakuluin. Maaaring sa kawali na palambutin o ilipat naman kaya sa isang palayok.

Ang iba pang gulay na maaaring ihalo ay sitaw, upo, papayang hilaw, dahon ng malungay, dahon ng sili, petsay, at iba pa. Sa halip na luyang panghalo ay ginagamit ng iba ang dahon ng tanglad.

Pikadilyo

Gilingin o tadtarin ang karne ng baka at hiwain ang upo nang maliliit na parisukat. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at tinadtad na karne. Takpan at lutuin sandali; (sapagka't ang singaw ay nagpapadali ng pagluluto), haluan ng patis at kapag matutuyo na ang sabaw ay isama ang upo, haluing mabuti, takpan at ituloy ang gatong. Dagdagan ng tubig o sabaw sinaing at pakuluin hanggang maluto ang upo. Ibabad ang atsuete sa tubig, salain at ihalo ito upang pumula.

Putsero

Pakuluing magkakasama ang karne, baboy at manok na pinaghiwahiwa ayon sa katamtamang laki. Dagdagan ng hamon at sal-

sitson, hinati o buong sibuyas. Timplahan ng asin pagmalapit nang maluto.

Habang ito'y niluluto ay ihanda naman ang gulay. Talupan ang patatas at paghatihatiin. Sa halip na patatas ay maaaring gamitin ang kamote o gabi. Hatiin ang sitaw nang magkasinghaba at pagtalitaliin. Alisan ng tangkay ang mga talong at talupan ang isang malaking piraso ng kalabasa. Hiwain nang malalaki ang repolyo sa ubod at nang hindi mangagkahiwalay. Maaari namang ipalit sa repolyo ang petsay. Putulin ang dalawang dulo at talupan ang saging na saba. Hinahaluan ng pinalambot na garbansos o abitsuelas.

Paglambot ng mga karne ay ihalo ang mga gulay at lutuing mabuti.

Sa paghahain, iayos ang mga karne at gulay sa isang bandeha at ang sabaw ay sa maliliit na mga tasa. Ito ay mainam sapagka't ang bawa't isa sa pamilya ay makapipili ng karne o gulay na maiibigan.

Gisadong Putsero

Lutuin ang putsero na gaya ng una. Igisa ang kamatis, sibuyas, salsitson, at hiniwang hamon. Sangkapan ng patis kung ibig at lutuing mabuti. Sandukin ang gulay at karne sa sabaw at ihalo ang karne sa ginisa. Lutuin sandali at dagdagan ng kaunting sabaw. Ihalo ang mga gulay at haluing mabuti. Ihanay sa bandeha. Ilagay ang sabaw sa maliliit na mga tasa.

Empanada

Palambutin ang karne sa buto na may halong garbansos. Timplahan ng asin. Tadtarin ang baboy (taba at laman). Linisin ang toge, hiwain ang patatas, at tadtarin ang sibuyas. Tadtarin ang pinalambot na karne.

Iprito ang bawang hanggang pumula at alisin sa apoy. Igisa ang tinadtad na sibuyas, baboy, karne, at timplahan ng asin. Ihalo ang toge at kaunting sabaw o tubig upang kung maluto ay walang sabaw na matitira. Ihalo ang patatas, bawang, garbansos at pasas na walang buto. Gatungan hanggang sa maluto. Ayusin sa balutan ng empanada at prituhin.

Balutan ng Empanada

Ang isang tasa ng arina ay haluan ng dalawang kutsarang mantika, kaunting asin, at katamtamang itlog upang mabasa ang masa. Paghaluing mabuti subali't huwag hahawakan hangga't maaari. Gumawa ng bolabolang masa na katamtaman upang maging balutan ng bawa't empanada. Upang hindi dumikit ay kailangang sabugan ng gawgaw ang pinagmamasahan at ang botelyang pangmasa.

Palaparin bawa't bola hanggang lumaki at maging sapat na balutan ng empanada. Lagyan ng laman ng empanada at tiklupin nang pabilog. Diinan ang mga tabi at tupiang mabuti upang hindi lumabas ang laman sa pagpiprito. Ihain nang mainit.

Lumpia

Hiwain nang maliliit ang laman ng manok, hipon, at baboy. Hiwain nang parisukat ang patatas at tokua. Gayatin ang repolyo at sitaw. Ang hamon o tsoriso, o kapwa kaya, ay magpapasarap sa lumpia.

Iprito ang tokua at hanguin sa kawali. Igisa ang bawang, sibuyas, baboy, manok, at hipon. Ihalo ang garbansos, sitaw, toyo o asin na pangpalasa. Idagdag ang sabaw ng hipon at pakuluin. Isama ang patatas at tokua at kaunting asukal kung maiibigan. Idagdag ang repolyo at kintsay kapag malapit nang maluto. Pagkaluto ng repolyo ay alisin sa apoy.

Balutin sa balutan ng lumpia na may kasamang letsugas. Ihain na kasama ang maalat at dinikdik na bawang.

Ang maalat ng lumpia.—Paghaluhaluin ang toyo, asukal, gawgaw, at tubig. Salain at pakuluin sa mahinang apoy. Dapat hahaluin nang hindi mamuo ang gawgaw. Lalong sasarap ang maalat kung sabaw ng karne ang gagamitin sa halip na tubig.

Mga Pagbabago:

1. Toge, tokua, garbansos, baboy at hipon.
2. Ginayat na papayang hilaw, baboy at hipon.
3. Ginayat na sinkamas, baboy at hipon.
4. Ginayat na ubod ng niyog o buli, baboy at hipon.

Sa lahat ng mga paghahalong ito, ang pagdadagdag ng manok at sabaw ng manok, hamon o tsoriso, o lahat kaya naman, ay

lalong magpapasarap sa lumpia. Ang pagsasama ng kintsay, carrot, at iba pang gulay na pangpalasa ay nasasalig sa panglasa ng bawa't isa.

5. Ang alin man sa itaas ay maaaring balutin sa balutan ng lumpia at prituhin. Ihain nang mainit; suka, bawang, at asin ang sawsawan.

Pansit na may Sabaw

Hiwain nang maninipis ang baboy. Talupan at hiwain nang pahaba ang mga hipon. Kung maaari ay haluan din ng laman ng manok na hiniwa.

Iprito ang baboy at hipon. Haluan ng toyo, ginayat na repolyo o petsay, at sibuyas. Igisa munang lahat bago samahan ng sabaw ng hipon. Pagkulo ay haluan ng mike o bihon, at pakuluin hanggang maluto. Timplahan ng paminta. Ihain nang mainit.

Gisadong Pansit

Hiwain nang maliliit ang baboy at manok kung mayroon. Talupan ang hipong luto at hiwain nang pahaba. Hiwain nang maniinipis ang hamon at langonisa.

Gayatin ang repolyo at sibuyas. Kung sasamahan ng kintsay ay putulin ito nang katamtamang haba. Hiwain ang tokua nang parisukat at ibabad ang bihon.

Iprito ang tokua at baboy hanggang pumula. Igisa ang bawang, sibuyas, hamon, langonisa, baboy, at samahan ng toyo. Ihalo

ang tokua, bihon, repolyo, at ituloy ang paggigisa. Haluan ng sabaw ng hipon at kaunting paminta. Ihain nang mainit.

Palamutihan ng hiniwang itlog o pritong itlog. Samahan ng patis o toyo na may katas ng kalamansi.

Pansit Luglog

Talupan at hiwain nang pahaba ang lutong hipon. Hiwain ang nilagang baboy. Adobohin ang pusit o talaba. Himayin ang tinapa at isama ang laman sa dinurog na sitsaron.

Iprito ang bawang hanggang pumula at hanguin sa kawali. Igisa ang tokua, baboy, murang sibuyas, at hipon. Haluan ng toyo at paminta. Kulayan ng atsuete at ihalo ang kintsay o unsoy.

Ang sabaw na pinaglagaan ng baboy ay haluan ng kintsay at asin. Pakuluin dito ang miki o bihon at iayos sa isang pinggan. Sa ibabaw ay ihanay ang ginisang panghalo, gayon din naman ang tinapa, sitsaron, at pusit o talaba. Ihain na kasama ang palabok at may mga hiniwang kalamansi sa paligid.

Palabok ng pansit.—Pakuluin ang sabaw ng hipon, asin o toyo, arina na pangpalapot at atsuete na pangpapula.

Pansit Molo

Panglaman.—Gilinging magkakasama ang baboy, manok, hamon, tsoriso. Timpla-

han ng asin, paminta, tinadtad na sibuyas, at bawang. Basain ng pula ng itlog.

Pangbalot.—Arina, asin, puti ng itlog, kaunting gatas o tubig upang maging masa. Panipising mabuti at paghatihatiin ng ayos triangulo. Lagyan ng laman at tupian upang hindi ito lumabas sa pagluluto.

Palambutin ang hiniwang manok at baboy. Hiwain nang manipis ang tsoriso, atay, puso, at balonbalunan ng manok, at hamon. Hiwain ang hipon nang pahaba at himayin ang alimango. Iprito ang bawang hanggang pumula at alisin sa kawali. Igisa ang ginayat na sibuyas, ang mga lamang loob ng manok, hamon, tsoriso at timplahan ng asin. Pagkaraan ng ilang sandali ay ihalo ang pinalambot na manok at baboy, paminta at ang sabaw. Dagdagan pa ng tubig kung ibig at pagkulo ay ihulog na ang mga binilot na laman. Timplahin ayon sa panglasa at paglutang ng mga binilot na laman ay hanguin na. Ihain nang mainit.

Pansit Kanton

Hinainan at pagputolputulin ang isang manok. Palambutin at hiwain nang maliliit. Ilaga at talupan ang hipon. Hiwain nang katamtamang laki ang repolyo, sibuyas, at kintsay. Hiwain ang tokua nang parisukat at kung hahaluan ng apulid ay hiwain naman ito nang pahaba.

Alisan ng mantika ang baboy at igisa dito ang sibuyas, manok, baboy, pusit, hipon

at timplahan ng toyo. Haluan ng mga gulay, kaunting paminta, at alisin sa apoy.

Iprito ang tuyong mike (kanton) sa maraming mantika hanggang maging malutong. Ihanay sa isang pinggan at ipalamuti ang mga karne at gulay sa ibabaw, gayon din ang mga hiniwang itlog na nilaga o prito. Ihain nang mainit na kasama ang toyo at kalamansi.

Kari (Tagalog)

Hugasang mabuti ang buntot o pata ng baka. Hiwain sa katamtamang laki at palambutin na may kasamang butil ng paminta. Ang iba ay hinahalinhan ang tubig pagkakulo nang matagal, upang hindi lubhang malapot ang sabaw. Subali't ang kalaputang ito ay puno ng sustansya kaya hindi dapat na halinhan ng tubig ang sabaw. Dagdagan ng sampalok at asin. Paglambot ng sampalok ay hanguin at katasin, salain, at ibalik uli sa sabaw. Maaari ding haluan ng ginayat na kamias.

Isangag ang bigas at bayuhin. Ibabad sa tubig at isama sa sabaw. Pagkulo ay haluan ng puso ng saging, talong, labanos, at murang sibuyas. Lagyan ng atsueteng pangpakulay. Kapag malapit nang maluto ay idagdag ang binayong mani. Ihain na kasama ng bagoong na alamang, na siyang pinakasalsa.

Ang salsa.—Magdikdik ng maraming bawang at iprito. Haluan ng hiniwang sibuyas

at kamatis at saka igisa dito ang bagoong na alamang.

Sinigang na Karne

Hiwain ang karne na may buto, laman, at taba. Palambutin at ihalo ang sampalok upang lumambot. Hanguin ang sampalok at katasin, salain, at ibalik uli sa sabaw. Samahan ng pinagapat na hiwang kamatis, sibuyas, at katamtamang asin. Kapag maluluto na ay ihalo ang tinalupang labanos.

Ang ibang gulay na gaya ng petsay, sigarilyas, at sitaw ay maaaring isama kung ibig. Ang luya o tanglad ay magagamit din na pangpalasa.

TAGUBILIN: Ang paghahalo ng karne at baboy o baboy lamang ay mainam para sa sinigang. Ang pinakamabuting bahagi ng karne o baboy sa lutong ito ay ang tadyang at ang gulugod, mga buto at laman sa bahaging ito.

Tinolang Manok

Hinainan at hiwahiwain ang manok. Igisa ang bawang, sibuyas, at maraming ginayat na luya. Ihalo ang manok at timplahan ng asin. Igisa hanggang pumula. Lagyan ng tubig at pakuluing mabuti.

Kapag malapit nang maluluto ay idagdag ang patatas, upo, hilaw na papaya o dahon ng sili.

Ito ay masarap lalo na kung ang sawsawan ay patis na may katas ng kalamansi.

Pesang Manok

Hinainan at hiwain ang manok. Ihulog sa kumukulong tubig at palambutin. Haluan ng mga butil ng paminta, asin at isang pirasong luya. Sa halip na luya ay magagamit din ang tanglad. Kapag maluluto na ay ihulog ang murang sibuyas. Ihain nang mainit.

Maaaring haluan ng patatas, repolyo, o petsay.

B.—Ang mga sumusunod ay mga paghahanda ng pagkaing karne na hinahaluan lamang ng gulay upang magpalasa. Lubhang kailangan na magkaroon ng maraming gulay na kasama sa pagkain ng mga sumusunod na ulam:

Pipian (Ilocano)

Hinainan at hiwain ang manok. Lagyan ng maraming tubig at sibuyas at saka palambutin. Haluan ng asin at kamias. Paglambot ng kamias ay durugin o kaya naman ay gayatin ang kamias bago ihalo sa sabaw.

Kung may lasa na ang sabaw ay haluan ng sinangag at dinurog na bigas na ibinabad sa tubig. Haluan ng atsuete na pangkulay. Pagmaluluto na lamang ay idagdag ang dahon ng alpasotes na pangpalasa.

Ang paghahanda ng atsueteng pangkulay. Hugasan at ibabad ang atsuete sa tubig na may asin. Salain at hugasan uli hanggang makuhang lahat ang kulay sa mga buto.

Manok na Dinuguan (Bikol)

Habang pinapatay ang manok ay ipunin ang dugo sa isang palanggana na may asin at suka. Haluin upang magkasamasamang lahat. Hinainan at putulin ang manok sa katamtamang laki. Lagyan ng asin at haluing mabuti at iligpit muna.

Kudkurin ang isang niyog. Sindihan ang bao at pagmaningas na ay ibaon sa kinudkud na niyog, upang masunog ang karamihan. Gatain ang sunog na niyog. Maaari rin namang kaligtaan na ang pagsusunog na ito, subali't mayroong nakaiibig sa lasa ng sunog na niyog.

Igisa ang bawang, luya, at manok. Ihalo ang gata ng niyog at pakuluin hanggang lumambot ang laman. Haluin paminsan-minsan upang hindi mamuo ang gata. Paglambot ng manok ay isama ang dugo, haluin, at pakuluin. Ihain nang mainit.

Timtim (Ilokano)

Hinainan at hatiin sa dalawa o apat na bahagi ang isang matabang inahin o kapon. Palambutin sa maraming tubig, haluan ng langonisa, isang malaking sibuyas, paminta, dahon ng laurel. Pakuluin nang banayad hanggang lumambot. Ihalo ang patatas at timplahan ng asin. Ihain nang mainit.

Ito ay totoong masarap sa puto o suman.

Hiwain ang manok at baboy nang katamtamang laki. Pakuluin sa isang kawali na may tubig at asin hanggang lumambot at matuyo ang sabaw. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, manok at baboy. Timplahan ng asin. Haluan ng patatas na hiniwang parisukat. Ituloy ang paggigisa at dagdagan ng kaunting tubig upang magkaroon nang bahagyang sabaw. Haluan ng arina upang lumapot nang kaunti ang sabaw. Lalong mainam kung hahaluan ng gisantes at siling mapula (pimiento) na pangpalamuti. Ihain nang mainit.

Sa halip na tubig ay maaaring gamitin ang sabaw-sinaing, kaya hindi na mangangailangan ng arina na pangpalapot sa sabaw. Maaaring lutuin ito na manok o baboy lamang ang kahalo.

Sopas na Manok

Pakuluan ang balonbalunan, atay, puso at dugo ng manok. Pagkaluto ay hiwain ito nang maliliit. Hiwain nang maliliit ang mga nilagang itlog ng manok. Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Dagdagan ng sabaw ng manok. Maaaring bantuan ng tubig. Pagkulo ay isama ang mga laman at itlog.

Kung maiibigan ay maaaring haluan ng pideus o hiniwang maliliit na tinapay na prito. Itong huli ay inihahalo bago ihain ang sopas upang malutong kung kanin.

Misua

Igisa ang bawang, sibuyas, hinimay na hipon o ibinabad na hibe. Haluan ng patis at pakuluin hanggang halos ay matuyo. Idagdag ang sabaw ng hipon o hibe kaya o tubig. (Kung may sabaw ng karne ay lalong mainam na gamitin ito.) Pakuluin hanggang magkahalo ang mga lasa. Isama ang misua na pinagputolputol sa katamtamang laki. Pagkulo ay haluan ng binating itlog.

Kung gagawing pangulong putahe ito, ay dapat hulugan ng isa-isang itlog at ihain ang isang itlog sa bawa't kakain.

Sati (Ilokano)

Hiwain nang maninipis ang karne ng baka at timplahan ng asin. Ihaw sa mainit na baga. Habang iniihaw ay papahiran ng gata ng niyog. Ihain na kasama ang ganitong salsa:

Pakuluing magkakasama ang maraming kamatis, maanghang na sili, pulbos ng "curry", malapot na gata, at asin.

Sa halip na karne ng baka ay maaaring gamitin ang manok o kaya naman ay baboy.

Karing Manok

Hinainan at pagputolputulin ang manok. Budburan o pagulungin sa arina at kaunting asin, at saka iprito nang mapula.

Igisa ang sibuyas, kamatis, asin, arina, pulbos ng "curry", at kaunting asukal. Dagdagan ng kaunting tubig at pagkulo ay isama

ang pritong manok hanggang lumambot. Kung ibig ay maaari ring haluan ng kaunting gata bago alisin sa apoy.

Pakang

Hinainan at pirasuhin ang manok ayon sa katamtamang laki. Maaaring samahan ng baboy kung ibig. Haluan ng suka, bawang, dahon ng laurel, paminta, asin at kaunting tubig. Lutuin sa palayok o kawali hanggang matuyo ang tubig at magmantika ang baboy. Ito ay karaniwang niluluto sa kawali hanggang pumula ang baboy at manok, subali't ang balat ng baboy ay hindi lumalambot na gaya nang niluluto sa palayok na may mahinang apoy.

Adobong Manok

Ito ay gaya rin nang pagluluto ng pakang. Walang kaibahan kundi pawang manok o ang karamihan ay manok ang laman. Kapag hindi hahaluan ng baboy, ay kailangang haluan ng mantika at papulahin pagkatuyo ng tubig at lumambot na ang manok.

Adobong may Toyo

Hiwain ang baboy ayon sa katamtamang laki. Ang baboy na ginagamit dito ay ang malaman na bahagi ng paa. Haluan ng suka, toyo, bawang, dahon ng laurel, at paminta. Ibabad nang matagal, at saka haluan ng tubig. Lutuin sa isang palayok hanggang lumambot at magmantika ang baboy. Ang balat ay nagiging malambot at malinamnam.

Adobong Manok sa Gata

Ito ay gaya rin ng adobong manok na nabanggit na subali't ang ginagamit ay gata ng niyog sa halip na tubig. Ang manok ay pinakukulo muna sa suka at mga ibang halo. Pagkulo ay idagdag ang gata ng niyog at saka palalambutin hanggang ang gata ay lumapot.

Adobong may Alamang

Lutuin ang baboy, suka, tubig, asin, bawang, at paminta. Paglambot at pagmamantika ng baboy, dagdagan ng katamtamang alamang. Lutuin sandali at saka hanguin. Ihain ng mainit.

Kilawin Blg. 3 (Tagalog)

Hugasang mabuti hanggang pumuti ang mga taynga at nguso ng baboy. Pakuluin sa tubig na may asin hanggang lumambot, at saka hiwain nang maliliit. Banlian sa sabaw na ito ang utak ng baboy at alisin ang mga ugat.

Paghaluin ang suka, dinikdik na bawang, tinadtad na sibuyas tagalog, asin, paminta, at durugin dito ang utak. Ibabad ang hiniwang baboy dito at bayaang magtagal nang kaunti bago ihain.

"Arroz a la Cubana"

Isaing ang bigas. Prituhin ang saging na hiniwa ng pahaba. Tadtarin ang baboy at karne na magkasindami.

Igisa ang bawang, sibuyas, baboy, at karne. Dagdagan ng pasas, timplahan ng asin, at kaunting tubig na dapat matuyo pagkaluto. Ihanay sa isang bandehado at palibutan ng hinulmang kanin sa mangkok. Palamutihan ng ginayat na itlog at pritong saging.

Morkon

Palaparin ang karne ng baka na parang tapa. Ibabad sa pinaghalong toyo, suka, paminta, at pinitpit na bawang. Hiwain ang hamon nang pahaba, atsara, carrots, at salsitsas nang pahati, at ang itlog naman ay pahaba rin.

Pigain ang karne at ilapag. Ihanay na mainam ang hamon, atsara, carrots, salsitsas, at itlog sa ibabaw ng karne at saka biluting mabuti at talian. Prituhin hanggang pumula.

Pakuluin ang tubig na may sibuyas, kamatis, asin, paminta, at ang pinagbabaran ng karne. Pagkulo ay ihulog ang binilot na karne. Lutuin hanggang lumambot ang karne at ang sabaw ay maging salsa. Ilagay sa isang bandehado at hiwain nang pabilog. Ihain na kasama ang salsa.

Baboy sa Totso

Hiwain nang maninipis ang baboy. Igisa ang bawang, luya, at baboy hanggang pumula ang baboy. Haluan ng totso na tinunaw sa tubig. Lutuin hanggang malapit matuyo ang sabaw.

Karne at Salsang Atay

Pakuluin hanggang lumambot sa katamtamang tubig ang mga piraso ng karne. Lagyan ng kaunting asin at dahon ng laurel. Bayuhin ng pino o gilingin ang atay na hilaw o inihaw nang bahagya.

Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Ihalo ang pinakulong karne, ang kaunting sabaw na natira at saka pakuluin. Pagkulo ay isama ang binayong atay.

Paksiw na Pata

Linising mabuti at hiwain ang mga pata ng baboy. Ilagay sa palayok at haluan ng suka, asin, buong bawang, dahon ng laurel, at paminta. Pakuluin hanggang pumula ang laman. Pagnatutuyo na ay dagdagan ng tubig at ituloy ang gatong hanggang maluto. Ang sabaw pagkaluto ay malapot dahil sa helatina na nakukuha sa pata. Ito ay mainam na ihain nang malamig.

C.—Ang mga sumusunod ay mga paraan ng pagluluto ng mga lamang loob ng mga hayop na karaniwang kinakain. Itong mga lamang loob na ito ay masustansya subali't sa kakulangan ng kaalaman sa kabutihan ng mga pagkaing ito, ay hindi malimit masama sa ating mga pagkain.

Nilagang Dila

Linisin at hugasan ang isang buong dila ng baka o baboy. Pakuluin hanggang lumanbot sa tubig na may suka, dahon ng laurel,

bawang, paminta, at asin. Pagmalapit nang ihahain ay hiwain nang pahaba. Ito ay masarap at masustansyang pagkain.

Ang nilagang dila ay masasamahan ng patatas, sitaw, at kamatis. Pakuluin hanggang maluto ang mga gulay. Ito ay nagdudulot ng malinamnam na sabaw.

Inihaw na Atay

Hiwain ang atay nang katamtamang kapal. Lagyan ng asin at bayaang matunaw. Ilagay sa parilya at maiinit na baga. Kapag luto na ang labas kahi't na mapula pa ang loob ay alisin na sa apoy. Ihain na kasama ng kalamansi o hiniwang kamatis.

Ginisang Atay

Sa halip na ihaw na gaya nang nabanggit na ay iprito nang malasado. Haluan ng ginayat na sibuyas at alisin agad sa apoy. Ihain nang mainit. Sa halip na sibuyas ay magagamit ang gisantes at pimiento (siling pula) na hiniwa nang pahaba.

Batsoy

Hiwain ang bato ng baboy, lomo, at baga.

Iprito ang hiniwang baboy upang magmantika. Igisa sa mantika ang bawang at luya. Isama ang lahat ng lamangloob at igisang mabuti. Dagdagan ng tubig at pakuluin hanggang magkasamasama ang lasa. Ihalo ang binanliang dugo na pinamuo at hiniwa nang maliliit. Pagkaluto ay samahan

ng kutsay o murang sibuyas at alisin agad sa apoy. Ang hiniwang atay na ihalo dito ay nagpapasarap sa lasa.

Dinuguan Blg. 1 (Baboy)

Linising mabuti ang bituka at tiyan ng baboy. Kuskusin ng asin at dahon ng papaya at saka banlawan. Maginit ng tubig at banlian. Hiwain nang maliliit. Bukod pa sa bituka ay maaaring maisama ang iba pang lamangloob ng baboy.

Igisa ang bawang at sibuyas, ang hiniwang bituka, tiyan, at iba pang lamangloob ng baboy, hanggang mamula sa paggigisa. Dagdagan ng kaunting tubig at ituloy ang pagluluto. Kapag malapit nang maluto ay ihalo ang dugo na sinamahan ng asin at suka. Haluin paminsan-minsan at nang hindi mamuo. Timplahan ng paminta.

Ang tinadtad na "hierba buena" o berdeng sili ay mainam na pangpalasa dito.

Dinuguan Blg. 2

Sa halip na lamangloob ay maaaring lutuin na gaya sa itaas ang binanlian at nilinis na nguso, taynga, at iba pang malaman at balat na bahagi ng ulo ng baboy.

Dinuguan Blg. 3

Hiwain ang taba at laman ng baboy. Ang mga bahagi ng tadyang at tagiliran ay mainam dito.

Pagmantikain ang baboy. Igisa ang bawang, sibuyas, dahon ng laurel, at saka isama

ang ibang laman na may timplang asin. Ituloy ang paggigisa hanggang mamula. Haluan ng suka, pakuluin, at dagdagan ng tubig para sa sabaw. Pakuluin uli at saka ihalo ang dugo. Ituloy ang pagluluto, samahan ng paminta o kaya naman ay mga berdeng sili, at saka alisin sa apoy. Ihain nang mainit.

(Ang lutong ito ay lalong marami ang sabaw kaysa Blg. 1. Kung ibig ay maaaring gamitin ang kalamansi o dayap sa halip na suka, subali't ito ay inihahalo kapag malapinang alisin sa apoy.)

Dinuguan (Karne ng Baka)

Banlian sa kumukulong tubig ang bituka ng baka at kaskasin ang maiitim na bahagi. Hiwain nang maliliit. Gilingin ang karne ng baka.

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, asin, bituka at laman. Haluin paminsan-minsan nang hindi mamuo. Paglambot ng karne at bituka ay ihalo ang dinurog na dugo. Timplahan ng paminta. Samahan ng malalaki at berdeng sili.

Pinaksiw na Lamang Loob

Banlian ang bituka ng baka at alisin ang maiitim na laman. Hiwain sa katamtamang laki. Hangga't maaari ay haluan ng taba, tripilya, bato, atay, at iba pang laman.

Pakuluin sa tubig na may suka, paminta, asin, at bawang, hanggang lumambot. Ihain nang mainit.

(Ang maiitim na bahagi ng bituka ay hindi na inaalis ng ilan.)

Goto

Banlian at kaskasin ang maiitim na bahagi ng bituka ng baka at hiwain sa katamtamang laki.

Pakuluin sa maraming tubig na may luya, paminta, at asin hanggang lumambot. Dagdagan ng bigas at pakuluin hanggang lumambot. Ihain nang mainit na may sawsawang patis at kalamansi.

Bituka at Garbansos

Banlian at kaskasin ang maiitim na bahagi ng bituka. Pakuluan na may garbansos at asin hanggang lumambot.

Hanguin ang laman at hiwain nang maliliit. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, patatas, hiniwang laman, at garbansos. Dagdagan ng sabaw, asin at paminta. Lutuin hanggang lumambot at magkahalohalo ang lasa.

Ang atay, bato, at iba pang lamang-loob ay maaaring isama dito upang lalong sumarap.

Kilawing Karne—"Sancuchar" (Ilokano)

Ang kapunapunang kapaitan ng lutong ito ay dahil sa paglalahok ng mapait na katas na tinatawag na papait. Ito ay kinukuha sa gawing itaas ng bituka ng mga hayop na gaya ng baka, kambing, usa, at iba pa. Ito ay puno ng katas na pangtunaw ng kinain, kaya ma-

buti at hindi naman totoo ang kasabihan na ito ay marumi. Sa halip nito ay magagamit din ang katas ng apdo.

Sa pamimili ng mga lamangloob ay sinasamahan ng laman at taba at dugo. Makakahingi ng isang bahagi ng bituka na may katas ng papait.

Pigain ang katas ng papait sa isang mangkok at haluan ng suka. Hiwain nang maliliit ang mga laman at bituka at paghiwalayin ang taba at bituka.

Pagmantikain ang taba. Igisa dito ang bawang, sibuyas, at luya. Idagdag ang laman, timplahan ng asin, at iluto nang sandali. Salain ang pinaghalong papait at suka at saka idagdag sa ginisa. Pakuluing mabuti. Haluan ng tubig para sa sabaw at pakuluin uli. Pagkakahalohalo ng lasa ay idagdag ang hiniwang dugo. Pagkaluto ng dugo ay ihulog ang mga hiniwang bituka at pakuluin uli. Alisin agad sa apoy nang maging malutong ang bituka.

Ang papait ay maaaring huwag isama ayon sa kagustuhan.

Kilawing Kambing Blg. 1 (Ilokano)

Ang pagluluto ay gaya rin nang kilawing karne. Ang naiiba lamang ay ang paghahalo ng balat.

Dapat nating maalaman na sa mga pook ng Iloko ang balat ng kambing ay kinakain dahil sa ang kanilang paraan ng paghahanda ay kaiba sa ibang mga pook.

Ang kambing doon ay pinapatay at ibinibitin nang patiwarik samantalang naghahanda ng isang pagiihawan. Ang kambing ay itinatapat sa apoy upang masunog ang balahibo. Ang sunog na balahibo ay kinakayas ng isang matalas na sundang, hanggang maalis na lahat ang balahibo sa buong katawan. Sa ganitong paraan ang balat at lamang malapit dito ay naluluto nang kaunti, gayon din naman ang mga lamangloob ay naiinitan nang bahagya.

Kilawing Kambing Blg. 2 (Ilokano)

Hiwain nang maliliit ang balat at lamang malapit sa balat. Hiwain din ang atay at bituka. Timplahan ito ng sibuyas, tinadtad na luya, asin at suka na may papait o katas ng apdo. Ibabad nang kalahating oras ang mga laman sa sukang ito at saka ihain.

III. ISDA

Ang isda ay nagdudulot ng sustansya na gaya ng karne, kaya kung may halong karne ang pagkain ay hindi na kailangang magsama pa ng isda sa pagkaing iyon.

Ang sarap ng isda ay nasasalig sa uri, kasariwaan, at pagkakaluto, kaya kung bibili ng isda ay kailangang suriin muna kung sariwa at hindi bilasa. Ang isda ay hindi nasisira kung nakababad sa hielo, subali't ito ay hindi kasing buti ng isdang sariwa.

Ang paglilinis.—Maliban sa ilang uri ng isda na gaya halimbawa ng lapulapu, ang lahat ng palikpik ng isda ay inaalis. Alisin muna ang mga palikpik. Hawakan ng kaliwang kamay ang ulo ng isda na malapit sa naglilinis at sa pamamagitan ng isang kutsilyo sa kanang kamay ay alisin ang lahat ng kaliskis. Ito ay madaling gawin kung ihihilig nang kaunti ang talim ng kutsilyo.

Ayon sa kaalaman ng naglilinis ang lalong madali at mainam na paraan ng pagaalis ng mga lamang loob ng isda ay nasasalig sa uri ng isda at sa paraan ng pagluluto. Ang atay at taba ng maraming isda ay may sustansya at kung malalaki ay dapat isama sa pagluluto. Ang itlog ng isda ay lubhang masustansya at malinamnam.

Kung maayos ang paglilinis ay hindi nagiging malansa ang isda. Maliban sa kanduli at lodong sa kailokohan ang karaniwang mga isda ay hindi lubhang malansa.

Pangkalahatang Tagubilin sa Pagluluto ng Isda

1. Iluto ang isda sa madaling panahon, kung hindi naman ay asnan muna. Hiwain ang dalawang tagiliran upang tumalab ang asin sa laman. Ang labis na asin ay maaaring hugasan bago iluto ang isda.

2. Kung iluluto ng may sabaw ang isda, ang lalong mainam ay isama ang isda sa malamig na tubig bago pakuluan upang makuhang mabuti ang lasa at sumama sa sabaw. Sa sinigang ay ipinagpapahuli ang isda upang magkahalohalo muna ang panigang at nang hindi naman madurog ang isda.

3. Gaya nang pagluluto ng karne, pagkulo ay hinaan na ang apoy upang maging atay-atay ang pagkulo. Sa ganitong paraan ay hindi madudurog ang isda kung maluto.

4. Kung ihahalo sa gulay na pangpalasa, ang isda ay iniihaw o ipiniprito kaya nang maalis ang lansa. Upang hindi madurog ang isda, pakuluin ito sa sabaw nang sandali at saka hanguin sa isang pinggan. Iluto muna ang lahat ng gulay at bago alisin sa apoy ay ihulog na muli ang isda.

5. Ang balat ay maaaring dumikit sa kawali kung ipiniprito o sa ihawan kung iniihaw. Ito ay maiiwasan kung malinis ang puit ng kawali at pinagulong muna sa arina ang isda bago iluto. Ang ihawan ay dapat pahiran ng mantika bago pagihawan upang hindi dumikit dito ang isda.

6. Ang mga hipon at kabibi ay hindi dapat palagpasin ang pagluluto sapagka't nagiging matigas at nawawala ang lasa.

A. Isdang Sariwa

Sinigang na Isda

Linisin at gilitin ang isda. Asnan nang kaunti ang lahat ng piraso at nang hindi masira.

Isalang ang palayok na may tubig o ang lalong mabuti ay sabaw sinaing. Haluan ng hiniwang kamatis at sibuyas (ang murang sibuyas ay masarap na lalo), at kaunting asin. Pakuluin at kapag nagkakahalo na ang lasa ng mga panigang ay ihulog ang isda at pakuluing muli hanggang mahalo ang taba ng isda sa sabaw.

Ang sinigang ay mainam haluan ng mga gulay na gaya ng kangkong, dahon ng kamote, dahon ng sili, puso ng saging, labanos, o talong. Ang ilang siling ihahalo ay nagpapalasa sa isda. Ang mga hiniwang kamias ay mainam na pangpalasa sa sinigang.

Ang sinigang ay mapagbabago ang lasa ayon sa ginagamit na panigang. Sa halip na kamatis ay maaaring gamitin ang mga sumusunod:

1. Ginayat na kamias.
2. Ginayat na bayabas na hinog.
3. Hiniwang santol.
4. Bulaklak o murang dahon ng sampalok.
5. Sampalok na nilaga at dinurog sa sabaw ng sinigang upang makuha ang asim

6. Ang talulot ng berdeng roselya.
7. Ang katas ng kalamansi na idinadagdag pagkaalis ng palayok sa apoy.

Pangat

Linising mabuti ang isda at iayos sa palayok. Haluan ng asin, kaunting tubig at paminta kung ibig. Takpan at pakuluin nang atay-atay hanggang maluto.

Isdang Paksiw na Tuyo (Ilongo)

Hinainan ang isda at gilitin kung malaking totoo. Pakuluan sa suka, asin, bawang, at kaunting tubig hanggang maluto nang bahagya. Dagdagan ng sibuyas, kaunting mantika, at saka pakuluin hanggang matuyo ang tubig. Ito ay tumatagal ng ilang araw o ilang linggo na hindi nasisira.

Paksiw na Isda

Linisin ang isda at iayos sa palayok. Haluan ng asin, suka, luya, buong bawang, at kaunting tubig. Pakuluin hanggang pumuti ang mga mata ng mga isda at gayon din ang sabaw ng paksiw. Ang dahon ng kangkong o kamote ay masarap na ihalo rito na nakahanay sa ilalim ng palayok.

Sinaing na Isda (Batangas)

Linising mabuti ang isda at iayos sa palayok. Lagyan ng maraming asin at katamtamang tubig. Patungan ng mabigat upang ang mga isda ay mapiping mabuti habang niluluto. Pakuluan ng banayad sa loob ng

tatlong oras o higit pa, ayon sa laki ng mga isda.

Pagkaluto ang mga tinik ng isda ay malalambot at bahagya na lamang ang nalalabing tubig. Ang malalambot na mga tinik dahil sa katagalan nang pagluluto at sa dami ng asing halo, ay mabuti sa katawan at dapat na kanin. Kung maiibigan ay mahahaluan ng langis ng niyog o "Wesson oil" bago hanguin. Ang ganitong luto ay tumatagal ng isa o dalawang buwan.

Ang mga isdang mainam sa lutong ito ay: tulingan, galong-gong, tambakol, tamban, kabalyas, at sardinas.

Pesang Dalag

Linising mabuti ang dalag hanggang pumuti ang balat. Gilitin sa katamtamang laki at pakuluin sa maraming tubig, asin, at paminta. Haluan ng repolyo, petsay, o upo gayon din ng murang sibuyas kapag maluluto na. Ang masarap na salsa dito ay ginisang sibuyas at kamatis na may miso.

Pinakuluang Isda na May Salsa

Pakuluin ang tubig, asin, at suka sa kawaling may mantika. Pagkulo ay ihulog ang isda at pakuluan nang banayad hanggang maluto. Ilagay sa isang pinggan.

Haluan ng ganitong salsa: Igisa ang hiniwang sibuyas, maraming kamatis, siling berde, at asin. Palamutihan ng unsoy o murang dahon ng sibuyas

Sa halip ng salsang ito, ay maaaring ihanda ang isda sa ganitong paraan: Bayaang lumamig muna ang isda. Iayos sa isang pinggan na nilatagan ng letsugas o murang petsay. Bilutin ng mayonesa at palamutihan ng hiniwang itlog, kamatis, at sibuyas.

Pikadilyong Isda (Bikol)

Linisin ang isda at hiwain sa likod na gaya ng daing. Asnan nang kaunti.

Tumadtad ng maraming sibuyas, kamatis, bawang, at luya, at timplahan ng asin.

Ihanay sa ilalim ng palayok o kawali ang dahon ng kamote o kangkong na kasama ang mga talong na pinagapat. Lagyan ng laman ang isda ng mga tinadtad na kamatis, sibuyas, bawang, at luyaat saka paglapatin ang likod na parang buo ang isda. Iayos ang isda sa palayok at lagyan ng katamtamang tubig. Pakuluan hanggang maluto.

Salsiadong Isda

Igisa ang bawang, sibuyas, at maraming kamatis. Timplahan ng asin, duruging mabuti ang kamatis at dagdagan ng kaunting tubig. Pagkulo ay isama ang pritong isda at lutuin hanggang lumambot at lumapot ang salsa. Ihain nang mainit.

Eskabetse

Talupan at hiwain nang pahaba ang bawang at luya, gayon din ang sibuyas. Ang

lalong mainam ay sibuyas Tagalog. Maghanda nang marami nito.

Igisa ang bawang, luya, at sibuyas. Timplahan ng asin, suka, at asukal at saka pakuluin. Ihalo ang pritong isda at pakuluin sa sabaw upang tumiim ang lasa. Dagdagan ng katamtamang tubig at pakuluin.

Kapag nagkahalohalo na ang lasa ay samahan ng berde at pulang sili na hiniwa o buong sili na mahaba. Maaaring haluan ng ginayat na papayang hilaw. Ihain nang malamig.

Ang eskabetse, pangat, paksiw, at pikadilyo ay totoong mainam sa agahan at masarap na iulam sa kaning sinangag. Ang alin man sa lutong ito ay maaaring kanin sa susunod na araw. Maliban sa pikadilyo ang lahat ay nagtatagal ng mga tatlo o apat na araw na hindi napapanis.

Kardilyo

Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Ihalo ang pritong isda, timplahan ng asin, dagdagan ng tubig, at lutuin hanggang magkahalohalo ang lasa. Hanguin sa apoy at haluan ng isang binating itlog.

Luto sa Totso

Iprito ang isda o gamitin ang pritong isdang natira. Igisa ang bawang, sibuyas, luya at kamatis. Ihalo ang totso na tinunaw sa tubig at ang isda. Lutuin hanggang magkasamasama ang lasa. Ihain nang mainit.

Litsong Bangos na May Laman

Linisin ang bangos at hiwain sa likod na gaya nang paghahanda sa daing. Asnan nang kaunti. Tadtarin ang sibuyas, bawang, luya, kamatis, at timplahan ng asin. Ilagay ito sa loob ng isda at paglapatin uli na parang buo.

Bilutin sa dahon ng saging at ihaw nang banayad. Pagkatuyo ng dahon ng saging ay alisin ito at ituloy ang pagiihaw hanggang maluto at maging mapula ang bangos.

Relyenong Bangos

Linisin ang isda at hiwain sa likod na parang daing. Alisin ang lahat ng tinik at laman. Magtira ng laman na malapit sa balat upang hindi masira ang balat. Alisin din ang palikpik sa likod at tiyan. Ibabad ang isda sa toyo na may katas ng kalamansi.

Alisin ang lahat ng laman sa buto at tadtarin. Dagdagan nang kasing daming baboy na tinadtad din. Hiwain nang parisukat na maliliit ang isang patatas.

Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Ihalo ang tinadtad na laman ng bangos at gayon din ang baboy at patatas. Timplahan ng asin at paminta. Haluan ng pasas na walang buto. Kapag matutuyo na ay alisin sa apoy. Palamigin nang kaunti at kung ibig ay maaaring haluan ng biniwang itlog at murang dahon ng sibuyas. Basain ng binating itlog.

Alisin ang isda sa kinababababarang toyo at punuin ng panglamang ito. Tahiin ang likod pagkalagay ng laman upang mabuong muli. Wisikan ng arina at iprito nang banayad. Pagkaluto ay ihain sa isang pinggan na nalalatagan ng letsugas at may palamuting dayap.

Adobong Hipon

Pakuluan ang malalaking hipon sa kaunting tubig, asin, bawang, at suka. Pagkatuyo ng sabaw ay dagdagan ng mantika at ituloy ang pagluluto hanggang pumula ang mga hipon.

Hipon sa Gata

Talupan ang hipon at lagyan ng asin. Gumawa ng sabaw ng hipon sa dinikdik na ulo at balat nito.

Igisa ang bawang, sibuyas, at hipon. Ihalo ang sabaw ng hipon at saka pakuluin. Isama ang gata ng niyog at timplahan ng paminta. Maaaring haluan ng berdeng sili o dahon ng ampalaya.

Karing Hipon

Talupan ang pinakuluang hipon. Dikdikin ang ulo at balat nito at kunin ang katas. Igisa ang sibuyas, luya, asin, arina, at pulbos ng "curry". Ihalo ang sabaw ng hipon at timplahan ng paminta. Pakuluin at saka ihalo ang mga hipon.

Sopas na Kabibe

Linising mabuti ang mga kabibe; ihulog sa kumukulong tubig hanggang bumuka. Kunin ang mga laman. Kung malalaki ang laman ay dapat hiwain ito ng pino.

Igisa ang bawang, sibuyas, at luya. Ihalo ang sabaw na pinaglutuan ng mga kabibe. Timplahan ng asin at paminta at dagdagan ng arina o kaya'y "oatmeal" upang lumapot. Bago hanguin sa apoy ay isama ang laman ng mga kabibe.

Kilawing Isda (Kinilaw sa Bisaya)

Hiwain ang malaman at malaking isda. Alisin ang laman sa balat at tinik at saka gayatin.

Ibabad ang laman sa maasim na suka na may dinikdik na luya, sibuyas, asin, at paminta. Maaaring samahan ng siling labuyo kung nais.

Ito ay lubhang kinagigiliwan sa mga lalawigan ng Bisaya na isinasama sa paginom ng tuba. Ang mga nagliliwaliw at naliligo sa dagat ay nagbabaon nito. Gayon din naman ang kilawing isda ay isang pangulam sa tanghalian o hapunan.

Ang mga ilokano ay kumakain din nito subali't ang ginagamit nila ay maliliit na isda o alamang kaya.

Kilawing Isda (Kilaw sa Jolo)

Ang paghahanda ay gaya rin sa kilawing isda. Katasin ang dugo sa pamamagitan ng asin. Hugasang mabuti. Samahan ng katas ng dayap, kamatis, sibuyas, manggang hilaw, at siling labuyo. Ang isdang ginagamit dito ay ang kabalyas.

Ito ay ginagawang ulam sa kanin o ensalada kaya.

B.–Iba't Ibang Pagluluto ng mga Pangkaraniwang Isdang Daing o Tuyo

Ang tinapa, tuyo, at daing ay mga pangkaraniwang isda na tinuyo. Ang tinapa ay niluluto at inihahalong pangulam, samantalang ang karamihan ay may gusto rin naman na inihaw, prito, o ininit lamang ito bago kanin.

Ang daing at tuyo ay inaasnan ng marami at pinatutuyo na hindi niluluto. Ang mga lalong pangkaraniwang luto dito ay inihaw o prito.

Ang mga sumusunod ay mga magagaang paraan ng pagluluto sa mga tinuyong isda. Sa mga tahanan na may mga tanim na gulay ang mga sumusunod ay maihahanda sa agahan, tanghalian, at hapunan sa pamamagitan ng paghahalo ng mga sariwang gulay:

Daing at mga Gulay

Lagyan ng tubig at inihaw na daing ang isang palayok. Timplahan ng asin o bagoong. Pakuluin hanggang lumambot ang daing at

saka ihalo ang mga gulay ayon sa tagubilin sa pagluluto ng mga gulay.

Sa halip na daing ay magagamit ang tinapa. Kung tinapa ang ihahalo ay dapat munang alisin ang balat at isama sa sabaw na kasabay o hindi ng mga gulay upang hindi madurog ang laman ng tinapa.

Tuyong Alamang sa Upo

Pakuluin ang tubig na may kamatis, at tinimplahan ng patis, bagoong, o asin. Pagkulo ay ihalo ang tuyong alamang at hiniwang upo. Pakuluin hanggang maluto. Ito ay maaari ring ihalo sa ibang gulay o pagsasamasama ng mga gulay.

Tuyong Alamang sa Kamatis

Hugasan ang tuyong alamang. Humiwa ng kamatis na may timplang asin at ihalo itong mabuti sa alamang. Kung nais ay madadagdagan ng tubig at asin. Bayaang tumiim ang lasa bago ihain.

Sa halip na kamatis ay magagamit ang hiniwang kamyas o dinurog na sampalok. Ang ilang siling labuyo ay maaari ring idagdag kung ibig.

Sinigang na Tinapa

Lutuin ang tinapa na gaya nang pagluluto ng alin mang sinigang na isda. Haluan ng kamyas, sampalok o kamatis kaya. Samahan ng puso ng saging, dahon ng kamote o kangkong at pakuluan hanggang maluto.

Ginisang Tinapa

Himayin ang laman ng tinapa. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at laman ng tinapa. Ito ay maaaring ihain nang ganito o maaari namang haluan ng binating itlog.

Kung ibig ay mahahaluan ng tubig at murang dahon ng ampalaya o sili. Samahan ng pinalambot na munggo at lutuin hanggang magkahalohalo ang lasa.

Ensaladang Tinapa

Himayin ang laman ng tinapa. Hiwain ang kamatis, kamyas, at tadtarin ang sibuyas. Timplahan ng asin at luya. Ihalo ang laman ng tinapa.

Kung ibig ay mahahaluan ng hiniwang itlog. Ito ay nagpapalinamnam at nagdudulot pa ng maraming sustansya sa ensalada.

Tuyo at Suka

Ilagay ang mga tuyo sa palayok o kawali at haluan ng suka. Pakuluan hanggang matuyo ang suka at maluto ang tuyo.

Tuyo at Bataw

Himayin ang laman ng tuyo. Pakuluin sa sabaw sinaing ang hiniwang sibuyas at kamyas. Pagkulo ay ihalo ang laman ng tuyo at saka ang mga hiniwang bataw. Lutuin hanggang magkahalohalo ang lasa.

Talong at Tuyo

Ihaw ang mga talong at talupan. Ihalo ang mga laman ng inihaw na tuyo at samahan

ng kamatis, kamyas o sampalok na durog. Kung ibig ay mahahaluan ng kaunting siling labuyo.

Sinigang na Daing

Sa tubig o sabaw sinaing ay ihalo ang kamatis, sibuyas, dinikdik na luya, at saka pakuluin. Pagkulo ay isama ang hinugasang daing at lutuin hanggang lumambot ang isda at magkahalohalo ang lasa sa sabaw. Kung malalaking isda ang gagamitin ay dapat munang hiwain nang parisukat ang daing.

Ginisang Daing sa Upo

Hugasan ang daing. Pakuluan sa tubig hanggang lumambot at madaling mahimay ang laman. Samantalang pinalalambot ang daing, hiwain ang upo nang parisukat. Hiwain ang sibuyas, kamatis, at dikdikin ang bawang. Hanguin ang daing at huwag itatapon ang sabaw.

Himaying mabuti ang laman ng daing. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at saka isama ang laman ng daing, pagkatapos ay saka naman isunod ang upo. Pagkaraan nang ilang sandali ay ihalo ang sabaw at pakuluin hanggang magkahalohalo ang lasa.

Ginisang Daing sa mga Gulay

Pakuluan ang hinugasang daing sa tubig. Ihanda ang lahat ng mga gulay na gagamitin. Hiwain ang sibuyas, kamatis at dikdikin ang bawang.

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, at saka ihalo ang pinakuluang daing. Pagkatapos ay isama ang mga gulay ayon sa tagubilin sa pagluluto ng mga gulay. Isama ang sabaw na pinagpakuluan sa daing at lutuin hanggang magkahalohalo ang lasa.

Ginisang Daing

Hugasan ang daing. Pakuluan sa katamtamang tubig hanggang lumambot at madaling mahimay ang mga laman. Hiwain ang kamatis at sibuyas at dikdikin ang bawang.

Igisa ang bawang, sibuyas, at kamatis. Ihalo ang hinimay na laman ng daing. Lutuin hanggang magkahalohalo ang lasa.

Kung nais ay maaaring dagdagan ng binating itlog o kaya ay lutuin na gaya ng torta.

Ginatang Daing

Ihanda ang gata ng niyog. Haluan ng dinikdik na bawang, hiniwang kamatis at luya. Pakuluin at haluing malimit upang huwag mamuo ang gata. Isama ang hinugasang daing at pakuluan hanggang maluto. Kung nais ay maaaring haluan ng mga gulay.

Inihaw na Daing sa Sampalok

Ihaw ang daing at saka pirasuhin. Durugin ang sampalok, ang lalong mainam ay iyong mura. Ilagay sa isang mangkok na tubig. Kung ibig ay maaaring haluan ng hiniwang sibuyas at siling labuyo. Timplahan ng asin. Ihalo dito ang inihaw na daing.

IV. MGA PARAAN SA PAGHAHANDA NG MGA BUNGANG KAHOY (PRUTAS)

Ang mga sumusunod ay mga paraan sa paghahanda ng mga bungang kahoy (prutas) na maaaring kanin araw-araw. Mayroon tayong iba't ibang uri ng prutas sa loob ng isang taon na mangyayari nating idagdag sa lahat ng pagkain sa araw-araw. Ang mga sariwang prutas na kinakain pagkapitas ay mahigit ang sustansya kaysa mga prutas na malaon nang pitas. Ito ang isang dahilan kung bakit dapat tayong kumain ng ating mga prutas kaysa mga bungang kahoy na galing sa ibang lupain na matagal nang pitas. Bukod pa rito ang pagbili ng ating sariling mga prutas ay makatutulong ng malaki sa pagpapaunlad ng ating kalakal.

Ang mga prutas na hindi niluluto ay nagdudulot sa ating katawan ng sustansya na madaling mawala sa init nang pagluluto o sa pagiimbak, kaya't ang dapat na ihanda ay ang hindi kailangang lutuin. Maaaring ihain na himagas sa pagkain, prutas sa agahan o kaya'y inumin ang katas.

Sa lahat ng pagkakataon ay dapat munang hugasan ang mga prutas bago ihanda.

Katas ng Kalamansing Inarnibal
(Calamansi Syrup)

Sa bawa't dami ng sinalang katas ng kalamansi ay tunawin ang dalawang higit na dami ng asukal na maputi. Kung hindi matunaw agad ang asukal ay bayaang mababad

sa kalamansi. Ilagay sa isang botelya na maliit ang bibig. Takpang mabuti upang hindi masira.

Ang ganitong pagkakahalo ay tumatagal ng isang buwan kung mainam ang pagkakatakip. Huwag gagamit ng basang kutsara. Kung may bula dahil sa pagiimbak ay dapat alugin muna ang botelya bago ibuhos ang laman. Mayroong ilan na di nagaalis ng bula at nakaiibig sa kaasiman ng pagkasira nito.

Ito ay isang mabuting paraan ng pagiimbak kung panahon ng kalamansi. Sa Maynila ay apat na sentimos lamang isang daan ng kalamansi kung Mayo at Abril.

Mga Kagamitan ng Katas ng Kalamansing Inarnibal

1. *Limonada.*—Haluan ng katamtamang inarnibalang kalamansi ang isang basong tubig. Ihain nang malamig. Kung sakaling mainit na limonada ang ibig dahil sa mabuti ito sa sipon, init muna ang tubig bago ihalo ang kalamansi. Sa ganitong paraan ay hindi lubhang nababawasan ang sustansya ng kalamansi.

2. Upang lalong sumarap ang papaya, milon, pakuan, saging o abokado ay dapat haluan ng inarnibalang kalamansi.

3. Upang lalong sumarap ang paghahalohalo ng mga prutas ay dapat haluan ng inarnibalang kalamansi—Ito ay isang uri ng "fruit cocktail" na tinatawag, o pangpagana

kaya sa pagkain na inihahanda sa simula ng tanghalian o hapunan.

4. Itong inarnibalang kalamansi (calamansi syrup) ay nagpapasarap din sa iba't ibang pamatid-uhaw gaya ng tahong, "ponche", katas ng pinya at iba pa.

Ang bawa't isa sa mga sumusunod ay masarap na kanin na walang halo maging sa agahan o panghimagas sa tanghalian at gabi. Kung nais ay maaaring timplahan ng asin o asukal:

Saging	Papaya	Tsiko
Kahel	Suha	Mangga
Pakuan	Guayabano	Atis
Pinya	Langka	Kasoy (Balubad)
Siniguelas	Duhat	Bayabas

Ang ilan sa mga prutas na ito ay maaaring ihanda sa iba't ibang paraan nang magkaroon ng iba't ibang lasa.

Saging—

1. Kanin na kahalo ang dinikdik na binusang mani.
2. Talupan, hiwain ng pabilog at haluan ng gatas.
3. Talupan, hiwain, at samahan ng dinurog na mani, pasas, at gatas.
4. Talupan, hiwain, at timplahan ng dayap o inarnibalang kalamansi.

Papaya—

1. Talupan ang papaya. Hatiin sa gitna at alisin ang mga buto. Hiwain nang parisukat, pigaan ng kalamansi, at budburan ng asukal o buhusan kaya ng inarnibalang kalamansi.

2. Sa halip na katas ng kalamansi na nabanggit na, ihalo ang gatas at ihanda agad.

Kahel—

1. Talupan at alisin ang mga balok. Hiwain ng pabilog at iayos sa pinggan.
2. Talupan at alisin ang lahat ng balok. Himayin ang bawa't liha at ilagay sa pinggan o tasa.

Suha—

1. Himayin ang bawa't liha. Haluan ng suka, asin, asukal. Ihain na ensalada o panghimagas.

Mangga—

1. Hiwain ang mangga ayon sa katamtamang laki at haluan ng gatas. Dapat ihalo ang gatas kapag malapit nang ihain.

Milon—

1. Hatiin ang milon at alising lahat ang mga buto. Salain ang katas. Hiwain nang parisukat at alisin sa balat. Haluan ng tubig at timplahan ng asukal. Maaaring dagdagan ng gatas kung nais.
2. Sa halip na tubig at asukal, ang inarnibalang kalamansi ay maaaring siyang ihalo.

Ang milon ay maaaring hiwain nang parisukat o kayurin nang pahaba na gaya ng ginagawa sa makapuno.

Abokado—

Ensalada.—Pumili ng abokado na hinog subali't hindi malambot. Hatiin nang pahaba at alisin ang buto. Hiwain nang parisukat ang laman at saka alisin sa balat sa pamamagitan ng isang kutsara. Haluan ng katas ng kalamansi at asukal o ng inarnibalang kalamansi, o ng suka, asin, asukal at paminta.

Panghimagas.—Alisin ang laman sa pamamagitan ng isang kutsara. Durugin at timplahan ng asukal at gatas. Ito ay mapagiiba kung hahaluan ng saging, kahel o suha.

Pangpaganang mga Prutas (Fruit Cocktail)

Paghaluhaluin ang mga hiniwang papaya, saging, kahel, pinya, mangga, at tsiko. Palamigin sa hielo. Haluan ng inarnibalang kalamansi o kung matamis na ay dapat haluan lamang ng kalamansi.

Ensaladang Prutas

Sa halip na inarnibalang kalamansi, ay haluan ng nilutong mayonesa o ng nabibiling "Magic Mayonnaise Dressing".

Mga paalaala sa iba't ibang paghahalohalo ng Ensaladang Prutas:

1. Sa halip na gamitin ang mayonesa ayon sa tagubilin sa itaas ay gamitin ang malabnaw na gatas sa lata na walang bantong tubig. Ihalo ang gatas bago ihain ang ensalada upang hindi ito pumait.

2. Sa ensaladang prutas ang dapat gamiting saging ay lakatan sapagka't ito ang lalong malinamnam.

3. Bukod pa sa ating sariling mga prutas, haluan ng mansanas o peras o ang dalawang ito.

4. Ang ibinabad na pasas at "prunes" na hiniwa ng maliliit ay nagpapaganda sa ayos ng ensalada.

5. Ang dinurog na mga mani, pili, o walnut (piling amerikano) ay nagpapalinamnam sa lasa ng ensaladang prutas.

6. Sa halip na haluan ng mani o pili ay samahan ng kinudkod na niyog. Sa halip na mayonesa o gatas naman na panghalo ay gata ng niyog ang dapat isama.

Mayroon din namang mga prutas na lalong masarap kung niluluto, gaya halimbawa ng saging na saba at ilan pang uri ng saging. Ang paghahanda ng saging na saba at gata ng niyog ay inihahain na panghimagas o panggulay sa ilang panig ng Leyte. Ang ginatang bayabas na nabanggit sa aklat na ito ay sa Leyte rin nanggaling. Ang ibang bungang kahoy gaya ng langka ay marami ang nakaibig na ihalo sa ginatang halohalo ng kamote, gabi, at ubi.

Ang mga sumusunod ay ilang paraan ng pagluluto sa ibang mga prutas:

Saging na Saba o Ibang Uring Saging na Niluluto

1. Talupan at duruging mabuti. Haluan ng arina na isang ikaapat o ikatlong bahagi ng dami ng saging at paghaluing mabuti. Hulmahin sa kutsara at saka iprito.

2. Talupan, hiwain ng pahaba at saka iprito.

3. Ilaga na kasama ang balat. Maaari itong ihain na may halong niyog.

4. Ihalo sa nilagang karne na parang gulay.

Ginatang Bayabas Blg. 1 (Leyte)

Talupan ang hinog na bayabas at tadtarin nang maliliit. Gatain nang malapot at malabnaw ang isang niyog.

Igisa ang bawang at tinadtad na bayabas. Ihalo ang malabnaw na gata ng niyog at saka pakuluin. Haluan ng katamtamang asukal at saka ang malapot na gata. Pakuluing minsan at saka alisin sa apoy. Ihain nang malamig.

Ginatang Bayabas Blg. 2

Talupan at paghatiin ang mga hinog na bayabas. Alisin ang mga buto sa gitna at hiwain nang pabilog ang laman. Gatain ang isang niyog.

Ilagay ang gata sa isang palayok at pakuluin. Habang pinakukulo ay dapat hahaluin upang hindi mamuo ang gata. Isama ang mga bayabas. Ibuhos ang kaunting kumukulong gata sa mga buto, duruging mabuti at salain ang gata. Timplahan ng kaunting asukal at asin upang lalong magkalasa.

Katas ng Roselle

Alisin ang mga talulot ng "roselle" sa tangkay. Hugasan ito at pakuluin sa katamtamang tubig. Pagkulo ay salain ang katas at ilagay sa malinis na botelya.

Ang katas na ito ay hinahaluan ng tubig at asukal upang maging isang masarap na inumin.

Matamis na "Roselle"

Duruging mabuti ang pinakuluang talulot ng "roselle". Haluan ng kasing daming asukal at pakuluin nang matagal hanggang magkaroon ng "punto" ang arnibal.

Saging na Saba at Gata ng Niyog

Gatain nang malapot at malabnaw ang isang niyog. Talupan at hiwain nang pabilog ang mga saging.

Iprito ang bawang sa kaunting mantika at alisin pag mapula na. Isama ang mga hiniwang saging at igisa nang kaunti. Timplahan ng asin at ihalo ang malabnaw na gata ng niyog. Pakuluin hanggang maluto, idagdag ang malapot na gata at pakuluin agad. Alisin sa apoy at ihain nang mainit.

V. MGA PARAAN UPANG MAGAMIT ANG NATIRANG PAGKAIN

A. *Tortilla.*—Ito ay isang mainam na paraan upang magamit ang natirang mga pagkain lalong lalo na para sa agahan. Iluto muna ang panglaman habang inihahanda ang hapunan. Kinabukasan ay madali na ang pagdadagdag ng binating itlog bago iprito.

Ang karaniwan ay tinatadtad ang karne, at kung isda naman, ay hinihimay na mabuti. Isama sa binating itlog at lutuin nang palapad sa kaunting mantika. Ang itlog ay dapat batihing mabuti. Ang lalong mainam ay paghiwalayin ang pula at puti. Batihin muna ang puti hanggang bumulang mabuti at saka ihalo ang pula at batihin uli upang magkasamasama. Ang ilan ay naghahalo ng arina upang mabuong lalo ang tortilya.

Sa pagluluto, ay inihahalo ang karne o isda sa binating itlog at saka ipiniprito sa kaunting mantika. Iniluluto nang manipis at malapad. Pagkaluto ng isang panig ay pinipihit upang maluto naman ang kabilang panig. Maaaring lutuin ang tortilya na isang malaking piraso at paghatihatiin pagkatapos o lutuin naman ayon sa katamtang laki para sa bawa't kakain.

Ang isa pang paraan nang pagluluto ay inilalagay ang binating itlog sa kawali na may kaunting mantika at ipiniprito ito sa mahinang apoy hanggang mamuo. Ang panglaman na isda o karne ay inilalagay sa ibabaw

at saka tinitiklop ang namuong itlog upang mabilot ang panglaman.

Kung ibig naman ay maaaring haluan ng hamon o langonisa ang laman bago lutuin. Ito ay nagdudulot ng malinamnam na lasa. Ang sibuyas o dahon ng kutsay na hiniwa nang maliliit ay mainam ding isama upang magpalasa sa laman.

Tortilyang Alamang (Ilongo)

Hugasan at piliin ang sariwang alamang. Igisa ang bawang, sibuyas, alamang at timplahan ng asin at paminta. Pagkaluto ay alisin sa apoy at saka sundin ang paraan nang pagluluto ng tortilya sa itlog.

Tortilyang Isda

Himayin ang laman. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, laman ng isda at saka timplahan ng asin. Alisin sa apoy. Haluan ng binating itlog at saka lutuin ayon sa nais na paraan nang pagluluto ng tortilya. Timplahan ng paminta kung ibig.

Tortilyang Karne

Tadtarin ang karne. Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis, tinadtad na karne, at timplahan ng asin. Maaaring huwag samahan ng kamatis. Kung ibig ay maaaring haluan ng hiniwang patatas, pasas na walang buto, at gisantes. Ihalo sa binating itlog at saka lutuin ayon sa paraan ng pagluluto ng tortilya.

Tortilyang Kabibe

Pakuluan ang mga kabibe sa kaunting tubig at asin. Alisin ang laman. Kung totoong malalaki ay dapat hiwain nang maliliit.

Igisa ang bawang, sibuyas, luya, kamatis, at kabibe. Ihalo ang binating itlog at iprito ng malapad na gaya ng tortilya.

Ang murang dahon ng sibuyas na hiniwa nang maliliit ay mainam na pangpalasa rito.

Tortilyang Hipon

Talupan ang nilagang hipon at alisin ang ulo. Kung malalaki ang hipon ay dapat hatiin nang pahaba. Isama sa binating itlog na may timplang asin at paminta saka iluto.

Tortilyang Patatas

Talupan at hiwain nang pahaba ang patatas. Timplahan ng asin at pagtiim nito ay iprito sa maraming mantika. Samahan ng hiniwang sibuyas, ihalo sa binating itlog na may asin, at saka iluto.

Tortilyang Palaka

Pakuluan ang nilinis na mga palaka sa tubig na may asin at kaunting sibuyas. Himayin ang laman ng palaka.

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at timplahan ng asin. Ihalo ang hinimay na laman ng palaka. Samahan ng murang sibuyas na hiniwa nang maliliit, dinurog na paminta at saka iluto.

Adobong Balang

Pakuluan ang balang sa tubig na may dahon ng sampalok. Alisin sa apoy at palamigin. Himayin ang balang o alisin ang mga pakpak, paa, leeg, at dulo ng katawan.

Ibabad muna sa suka na may dinikdik na bawang, asin at paminta. Ang suka ay dapat mangalahati sa dami ng balang. Ilagay sa kawali, haluan ng mantika, takpan, at lutuin hanggang matuyo. Pagkatuyo ng sabaw ay haluan uli ng mantika at iprito hanggang maging malutong. Ihaing mainit.

Tortilyang Balang

Tadtarin ang adobong balang. Samahan ng tinadtad na sibuyas (ang lalong mainam ay sibuyas tagalog), at saka murang sibuyas. Ihalo sa binating itlog at lutuin na gaya ng tortilya.

B. *Mga Bolabola*.—Ang bolabolang karne o isda ay mabuting paraan upang magamit ang mga natirang pagkain na may ibang uri. Maaaring ihanda ito na wala o may halong salsa.

Bukod pa sa magandang pagkakataon na magamit ang natirang mga pagkain, ang karne o isda na lulutuin sa ganitong paraan ay nagbibigay ng bagong ayos at lasa sa mga pagkain.

Almondigas

Tadtarin ang baboy at haluan ng binating itlog, tinadtad na sibuyas, katamtamang ari-

na, asin, at paminta. Bilugin ng katamtamang laki.

Igisa ang bawang, sibuyas, kamatis at timplahan ng asin. Haluan ng tubig at saka pakuluin. Pagkulo ay ihulog ang mga bolabolang baboy at gatungan hanggang maluto. Haluan ng misua at murang sibuyas.

Bolabolang Karne sa Salsang Kamatis

Timplahan ang tinadtad na karne ng asin, paminta, arina, at tinadtad na sibuyas. Bilugin at saka iprito sa mahinang apoy.

Igisa ang bawang, tinadtad na sibuyas, kamatis, at asin. Ihulog ang bolabolang karne at lutuin nang kaunti upang tumiim ang salsa. Ihain nang mainit.

Karnong Malamig at Bolabolang Patatas

Gilingin ang natirang karne. Timplahan ng asin at paminta. Durugin ang pinalambot na patatas. Timplahan ng asin at mantekilya o mantika. Ihalo sa tinadtad na karne. Gawing bolabola at saka iprito Ihain nang mainit sa salsang kamatis o nilagang sitaw.

Ang mapulang sili na ginayat nang pahaba ay mainam na ipalamuti rito.

Bolabolang Isda

Himayin ang pinakuluan o natirang isda. Haluan ng tinadtad na sibuyas at timplahan ng asin. Ihalo sa binating itlog at bilugin. Igulong sa dinurog na biskotso o tinapay o

arina. Iprito sa mainit na mantika. Ihain nang mainit na may salsang kamatis o maasim at matamis na salsa.

Maasim at matamis na salsa.—Paghaluin ang arina, suka, tubig, asukal, toyo, at kaunting asin upang kung maluto ay magkahalohalo ang lasa. Salain upang maalis ang butilbutil. Iluto sa mahinang gatong at haluin samantalang niluluto hanggang lumapot. Ang isang kutsaritang arina ay katatagan upang mapalapot ang isang tasang sabaw.

Tsuletas na Hipon

Talupan at alisin ang ulo ng nilaga o hindi lutong hipon. Ihulog sa binating itlog na may timplang asin at paminta. Igulong sa arina at saka iprito. Ulitin ito. Ihain na kalakip ang maasim at matamis na salsa.

Pritong Manok

Hiwain nang maninipis ang pitso ng manok. Budburan ang bawa't piraso ng asin at paminta at saka itabi muna.

Budburan ng arina na may paminta at saka iprito sa mahinang apoy. Ihain na kasama ng maasim at matamis na salsa o salsa ng kamatis.

Ang Isda ay maaari ring ihain nang ganito:

C. *Ensalada.*—Ang ensaladang karne o isda ay isa ring mabuting paraan upang magamit ang mga natirang pagkain, lalo na iyong may kaunting panghalo.

Ang ensalada ay mainam at totoong kaakit-akit na pagkain sa isang handaan. Hindi lamang maganda sa tingin kundi sagana pa sa sustansya na nagpapasigla at nagsasauli sa mga nasirang bahagi ng katawan. Ang mga ensalada ay dapat ihain nang malamig, kaya maaaring ihanda nang matagal bago dumating ang oras nang paghahain. Sa ganitong paraan ang maybahay ay hindi nagagahol sa panahon at maaari pang magpahinga bago dumating ang mga panauhin. Ang ensalada ay mainam din na gawing pangulong putahe sa hapunan.

Ensaladang Isda

Himayin ang pinakuluang isda sa tubig na may asin. Alisin ang lahat ng buto. Haluan ng tinadtad na sibuyas at hiniwang parisukat na lutong patatas. Lagyan ng kaunting suka at asin at bayaang tumiim ito. Ito ang tinatawag na "marinating" sa ingles. Timplahan ng mayonesa at iayos na mabuti sa isang pinggan na nilatagan ng letsugas at palamutihan ng hiniwang kamatis at itlog.

. Ang natirang sinigang, pesa, pangat, o paksiw ay maaaring magamit sa ensaladang isda.

Ensaladang Karne

Hiwain nang parisukat na maliliit ang karne. Timplahan ng suka at asin at bayaang tumiim ang asin. Hiwain nang parisukat ang pinalambot na patatas, hiwain

nang maiikli ang sitaw at carrot at lagyan uli ng suka at asin. Bayaang tumiim ang lasa.

Paghaluin ang karne at mga gulay at dagdagan ng mayonesa.

Ensaladang Hipon

Talupan ang nilagang hipon at hiwain sa katamtamang laki. Timplahan ng suka at asin. Hiwain ang patatas at sitaw. Lagyan uli ng suka at asin at bayaang tumiim ang lasa.

Paghaluin ang hipon at mga gulay at lagyan ng mayonesa. Palamutihan ng itlog. Iayos sa pinggan na nilatagan ng letsugas.

Ensaladang Manok Blg. 1

Himayin o hiwain nang maliliit ang nilagang manok. Timplahan ng suka, asin, asukal at paminta. Bayaang tumiim ang asim.

Hiwain nang parisukat ang patatas at pepino at ibabad din sa kaunting suka at asin. Tadtarin ang sibuyas at siling berde.

Paghaluin ang lahat at dagdagan ng mayonesa. Samahan ng tinadtad na itlog at haluing mabuti.

Iayos sa isang pinggan na nilatagan ng letsugas.

Ensaladang Manok Blg. 2

Ihanda ang manok gaya nang una. Hiwain ang patatas, mansanas, remolacha, at carrots. Timplahan ng suka, asin, asukal, at paminta. Bayaang tumiim ang asim.

Paghaluin ang manok at mga gulay at samahan ng tinadtad na "sweet pickle" (matamis na atsara) at sibuyas. Kung lalagyan ng celery (kintsay) ay hindi na dapat haluan ng sibuyas. Haluan ng maraming mayonesa o nilutong mayonesa at paghaluing mabuti.

Iayos sa isang pinggan ng ensalada. Palamutihan ng asparagus at hiniwang itlog.

Ensaladang Manok Blg. 3

Ihanda ang manok gaya nang una. Hiwain ang celery (kintsay) na kasing dami ng laman ng manok. Haluan ng tinadtad na sibuyas at samahan ng mayonesa.

Iayos sa isang pinggan at palamutihan ng murang celery at itlog.

Sa halip na manok ay maaaring gamitin ang hinimay na salmon.

VI.—MGA PANGHALO SA ENSALADA

Ang mga sumusunod ay panghalo sa mga ensaladang gulay, prutas, karne, isda, at itlog. Maaring gamitan ng ibang panghalo o pangtimpla na gaya nga nang nabanggit sa mga paraan ng pagluluto at paghahanda ng mga prutas at gulay, subali't ang mga sumusunod ay mainam din upang magkaroon ng iba't ibang uri ng panghalo. Ang mga ito ay hindi lubhang kailangan nguni't kung may panahon at nais ng isang maybahay ang lalong mainam sa mata at panglasa, ay maaaring subukan ang paghahanda ng mga sumusunod. mangyayaring lalong magkakagasta sa pag-

hahanda nito subali't ang kasiyahang loob, kagalakan, at pagkakaiba ng mga ayos ng pagkain lalong lalo na ang pagkakadagdag ng sustansya sa mga ensalada, ay labis at labis na upang matumbasan ang panahon at halagang ginugol ukol dito. Bukod pa rito ay hindi magiging kalabisang banggitin ang karapatdapat na pagmamalaking magagawa ng isang maybahay upang maipakilala sa kanyang pamilya at mga kaibigan ang kanyang kakayahan na makapaghanda ng iba't ibang uri at ayos ng pagkain.

Upang magkahalohalong mabuti ang lasa ng ensalada lalo na ng karne, isda, at mga gulay, ay kailangang ibabad na mabuti sa pinaghalong suka, asin, asukal, at paminta ang bawa't kagamitan bago idagdag ang panghalo. Sa panghalo ay magagamit ang sumusunod, bagaman at ito ay lalong mainam sa mga berde, madahon at sariwang gulay.

Madaliang Panghalo

Haluing mabuti hanggang magkasamasama ang lasa: suka, asin, kaunting asukal at paminta. Kung nais ay maaaring haluan ng kaunting langis ng ensalda (salad oil).

Sa karne, isda, at madahong mga gulay, at prutas, ang mayonesa ang karaniwang ginagamit.

Mayonesa

Paghiwalayin ang pula at klaro ng itlog. Ilagay ang pula sa isang malukong na tasa at

haluan ng asin, paminta, asukal, at kaunting suka o katas ng dayap o kalamansi. Paghaluing mabuti at saka dagdagan ng ilang patak ng langis ng ensalada (salad oil) o Wesson oil kaya. Batihing mabuti. Ituloy ang pagbati samantalang hinahaluang untiunti ng langis ng ensalada hanggang mahaluan ng isang tasa. Dagdagan ng asin, asukal, suka, at paminta ayon sa katamtamang lasa. Pagkabating mabuti ang mayonesa ay madilaw at malapot na walang bakas ng langis.

Para sa karne at isda, ang mayonesa ay mapagbabago-bago gaya ng mga sumusunod:

"Thousand Island Dressing"

Haluan ang isang tasang mayonesa ng 2 kutsarang siling berde na tinadtad, 2 kutsarang siling pula na tinadtad, 3 kutsarang "sweet pickles" na tinadtad, at 1 kutsarang aseitunas na tinadtad din. Ang aseitunas ay maaaring hindi na isama.

Panghalong May Celery (Kintsay)

Ang isang tasang mayonesa ay haluan ng ikapat na bahagi ng isang tasa ng tinadtad na celery (kintsay) at 2 kutsarang siling berde na tinadtad din.

Para sa mga gulay lalo ang mga ugat at prutas, ang mga sumusunod ay mainam na panghalo:

Panghalong Luto

Paghaluing mabuti sa isang palayok o kaserola ang 1 kutsarang arina, kalahating

kutsaritang pulbos ng mustasa, ikapat na bahagi ng isang kutsaritang asin, kalahating kutsarang asukal. Dagdagan ng itlog at batihing mabuti. Haluan ng tubig at suka, batihing mabuti at iluto sa mahinang apoy hanggang lumapot. Pagkaluto ay dagdagan ng isang kutsarang mantekilya. Alisin sa apoy at paglamig ay haluan ng kalahating tasang gatas na malabnaw.

"Magic Mayonnaise Dressing"

Pagsamasamahin sa isang malukong na tasa ang pula ng isang itlog, kalahating kutsaritang asin, 1 kutsaritang pulbos ng mustasa, ikapat na bahagi ng isang tasang langis ng ensalada (salad oil), dalawang tatlong bahagi ng isang tasang "leche condensada", at ikapat na bahagi ng isang tasang suka. Batihing mabuti hanggang lumapot.

VII. ITLOG

Ang itlog ay lubhang masustansya kaya dapat kanin nang malimit. Ang bawa't pamilya ay maluag na makapagaalaga ng dalawa o tatlong inahing manok upang may itlog na maisama sa mga pagkain. Ang lalong mainam ay isang itlog sa bawa't tao araw-araw, subali't ang bahagi ng isang itlog minsan sa dalawa o tatlong araw ay mabuti kaysa wala. Kaya kailagan na ang bawa't maganak ay may itinatagong itlog sa oras nang pangangailangan kaysa ipagbiling lahat ang itlog ng kanilang manukan.

Bukod pa sa mga paraan ng pagluluto na may halong itlog, ang mga sumusunod ay mga paghahanda ng pagkain na may isa o dalawang itlog na kahalo upang lalong sumarap at magkasustansya ang kinakain ng isang pamilya na binubuo ng apat o lima katao.

Kamatis at Itlog

Hugasan at hiwain ang maraming kamatis. Haluan ito ng tinadtad na itlog at timplahan ng asin o bagoong. Kung nais ay mahahaluan ng hinimay na tuyo o tinapang inihaw, upang lalong sumarap.

Ginisang Kamatis at Itlog

Igisa ang bawang, hiniwang sibuyas, kamatis hanggang maluto. Timplahan ng asin. Magbati ng mga itlog at ihalo sa ginisa. Alisin agad sa apoy upang ang itlog ay maging malapot.

Sibuyas at Itlog

Hiwain ang maraming sibuyas na pahaba. Iprito at timplahan ng asin. Pagkaluto ay idagdag ang binating itlog.

Kung ibig ay mahahaluan ng patatas, kamote, o gabi na hiniwa nang maliliit, sa halip na sibuyas.

Suam na Itlog

Iprito ang bawang at pagpula ay haluan ng tubig at timplahan ng asin. Pakuluin at saka idagdag ang binating itlog. Alisin sa apoy at ihain nang mainit.

Nilagang Upo at Itlog

Talupan at hiwain ang upo nang maliliit. Ilaga sa kaunting tubig na may luya at asin. Pagkaluto ay haluan ng binating itlog. Ihain nang mainit.

Mga Gulay at Itlog

Sa mga gulay na inilutong bulanglang o dinengdeng (Ilokano), dagdagan ng isa o dalawang itlog na binating mabuti at saka alisin agad sa apoy.

Leche Plan sa Tasa

Kung ang pamilya ay may isang bote humigit kumulang na gatas ng alin mang hayop sa bakuran, maaari itong ihanda upang masarapan ang buong angkan.

Batihin ang isa o dalawang itlog. Dagdagan ng mapulang asukal ayon sa katam-

tamang lasa, kaunting asin, at saka ihalo ang gatas. Batihing mabuti at ilagay sa isang malukong na tasa. Pagkulo ng kanin at habang hinihintay na mainin, ay ilagay ang tasa sa ibabaw at takpang mabuti. Pagkainin ng sinaing ay luto na rin ang leche plan.

Ang Pagaasin sa Itlog

Sa mga pook na maraming inaalagaang pato ay maaaring asnan ang itlog. Ito ay isa pang paraan upang maihanda ang itlog nang hindi pangkaraniwan. Ang paraan ng pagaasin ay lubhang madali at bawa't tahanan ay maaaring gumawa nito para sa kagamitan ng pamilya. Ito ay malimit tawaging "itlog na pula" dahil sa mapulang itinitina sa balat pagkatapos pakuluin ang mga itlog.

Ang paraang inihahandog dito ay sipi sa tagubilin ng Kagawaran ng Pangangalakal (Bureau of Commerce).

Palibiran ng putik na isang dangkal ang kapal ang isang batiyang kahoy o isang bakol kaya. Punuin ng tubig at asin na ang timpla ay isang takal na asin sa sampung takal na tubig. Ibaon ang mga itlog ng itik sa putik. Kailangang pagingatan na mabuti ang mga itlog at hindi basag ang balat. Bayaang mababad ang mga itlog sa tubig at asin nang isang linggo. Takpang mabuti ang batiya o bakol upang hindi matuyo ang tubig. Pagkalipas ng isang linggo ay alisin ang mga itlog, hugasan at pakuluan upang maluto nang matigas.

VIII. AGAHAN, TANGHALIAN, AT HAPUNAN

A. AGAHAN

Ang karaniwang nangyayari sa ating mga tahanan ay halos magkakaparis ang mga pagkain sa umaga, tanghali, at gabi. Kadalasan sa agahan ay kaunti lamang ang inihahanda at ito ay di na niluluto o madali kayang iluto. Ang ilan ay naghahanda na, bago dumating ang kinabukasan upang hindi magahol sa panahon.

Ang malimit na nangyayari ay nagsasaing na ng marami sa gabi upang maisangag sa kinabukasan. Ang sinangag ay hindi bagay sa mga bata dahil sa nabibilot ng mantika ang kanin. Marami ang may gusto sa sinangag dahil sa malinamnam ang lasa at madali pang iluto. Subali't ang tunay na dahilan ay marami ang natatamad magbasa ng kamay kung umagang malamig.

Ang isang madaling paraan ng pagsasaing ay ang paghahanda ng bigas sa gabi upang gatungan na lamang sa kinabukasan. Ang dati ring paraan sa pagsasaing ang ginagamit at gayon din naman ang dami ng tubig na inihahalo sa bigas. Subali't kailangang haluin munang mabuti ang bigas sa palayok bago gatungan upang magpareho ang pagkaluto ng bawa't butil. Ang kailangan lamang pagingatan ay baka may nalabing kanin sa palayok. Ito ang pagmumulan ng pagkapanis ng ibinabad na bigas.

Sa lalong ikalulusog ng katawan ay kailangang samahan ng prutas at mainit na kape, tsa, o tsokolate ang agahan. Ang prutas at mainit na inumin ay tumutulong sa pagtunaw ng pagkain at wastong pagdumi, lalo na kung ang unang kakanin ay prutas muna bago susundan ng isang baso o kalahating basong tubig. Kung sakali't ang ulam ay may mainit na sabaw gaya ng batsoy at dinuguan, ay hindi na lubhang kailangan ang kape, tsa, o tsokolate. Sa mga pook ng Iloko ang karamihan ay naguulam ng dinengdeng sa agahan. Dahil dito ay hindi na kailangan ang mainit na inumin.

Ang mga sumusunod ay mainam sa agahan:

Saging, kanin, at inihaw na isda na may dayap, salabat.

Atis, kanin, daing at kamatis, tsokolate.

Saging, kanin, tapang inihaw, tsokolate.

Papaya, kanin, dinuguan, tsokolate.

Saging, kanin, batsoy.

Mangga, kanin, adobo, kape.

Limonada, kanin, itlog na maalat, kamatis, kape.

Suha, kanin, pritong atay at dayap.

Pinya, kanin at tortang karne, kape.

Kanin, tsamporado, tuyo o tinapa.

Milon, kanin, pangat, tsokolate.

Papaya, kanin, eskabetse, salabat.

Tsiko, kanin, sancuchar.

Dalandan, kanin, isdang pinaksiw, tsokolate.

Atis, kanin, tortang hipon, tsokolate.

Ginatang bayabas, kanin, tuyo.

Kung sakali't magnanais na maghanda ng kaunti para sa pamilya o mga panauhin kaya, ang mga sumusunod ay maihahain:

Saging, kanin, pritong itlog, isdang inihaw na may dayap, tsokolate.

Pinya, kanin, tortang karne, ensaymada, mantekilya, kape.

Papaya, tsampurado, pritong itlog na buo, langonisa, tinapay at mantekilya.

Mangga, kanin, hamon, itlog, inihaw na tinapay, mantekilya, kape.

Dalandan, kanin, pritong atay, bibingka, mantekilya, malasadong itlog, kape.

Mangga, kanin, eskabetse, pritong suman, pritong itlog, tsokolate.

Saging, kanin, malasadong itlog, adobo, puto, mantekilya, tsokolate.

Papaya, sinangag na pinipig, gatas, puto, batsoy, tsokolate.

B. TANGHALIAN

Ang mga sustansyang kinakailangan ng katawan ay magkakapareho sa lahat ng tao, bagama't ang dami at uri ay nababatay sa taglay na hanap buhay at gulang ng isang tao. Ang pagkakaiba sa paraan ng pagluluto at paghahanda ay nasasalig sa kaugalian at kalagayan ng mga namamahay sa iba't ibang pook. Sa mga pook na maniyog ang karamihan sa mga ulam ay may kahalong gata ng niyog. Sa mga pook naman ng kailokohan na ang pagbabago ng panahon ay totoong kakaiba, ang bagoong ay malimit na isinasangkap sa pagkain.

Ang paghahanda ng mga pagkain ay nagkakaiba din ayon sa kaugalian. May kuma-

kain ng sarisaring ulam na sabay sabay samantalang ang iba naman ay isa-isa ang gusto. Gaya halimbawa ng sopas. Mayroong may ibig na humigop ng sabaw na mainit samantalang kumakain at may ilan naman na ang ibig ay tapusin muna ang sopas bago simulang isa-isa ang ibang mga pagkain; may nakakagustong haluan ng salsa ang kanilang mga ulam at mayroon din namang ayaw sa anomang salsa; may naghihimagas na kasabay sa pagkain, samantalang ang karamihan naman ay inihuhuli ito; at gayon din, may ilan na nagpapalagay na hindi husto ang isang pagkain kung walang panghimagas at mayroon namang hindi na nangangailangan nito.

Ang sopas at panghimagas ay hindi lubhang kailangan subali't nagpapadagdag sa kainaman at kabuuan ng paghahanda. Kung wasto ang pagkakapili ng pinagsamasamang pagkain ito'y nagdudulot ng kabuuan sa isang magaang pagkain at kung minsan ay malaking pagbabago. Para sa ikalulusog ng katawan at pagtitipid ng panahon at salapi, ang mga prutas ay totoong mainam na panghimagas. Ang mga prutas sa panahon ay lubhang mainam na gamiting panghimagas, sapagka't bukod sa hindi pagsasawaan ay maaari pang ihanda nang iba't ibang ayos.

Ang mga sumusunod ay maihahanda sa tanghalian o sa hapunan alinsunod sa kalagayan ng maybahay na nagaayos ng pagkain. Ang mga sangkap ng pagluluto sa isang tanghalian o hapunan o sa dalawang ito, ay sabay

nang binibili at inihahanda upang hindi maaksaya ang pagod at panahon:

TANGHALIAN	HAPUNAN
Kanin, manok na sinangkapan ng langkang mura, ensaladang kamatis.	Kanin, chop suey na manok, patani at alugbati.

Ang pitso at mga lamang loob ng manok ang magagamit sa chop suey.

Kanin, kilawin blg. 3 (tagalog), ginisang munggo, papaya.	Kanin, dinuguan blg. 2, ampalaya, at itlog.

Ang baboy na bibilhin ay dapat maghusto sa dalawang putahe. Ang paglilinis at pagputol ay magagawa nang sabay.

Sopas na manok, kanin, pritada, ensaladang prutas na may minatamisang kalamansi.	Kanin, tsuletas na isda, pinakbet, pakuan.

Ang sabaw na pinagpakuluan sa pritada kalakip ang mga lamang loob ay para sa sopas na manok.

Kanin, pesang dalag na may salsa, ensaladang pako.	Kanin, salsiadong isda, puso ng saging, patola, okra, at hipon.

Ang mga ulo at buntot ng dalag ay para sa pesa samantalang ang malaman na mga gilit ay ipiniprito para sa salsiado sa hapunan.

Kanin, sinigang, nilagang munggo.	Kanin, paksiw na bituka, inihaw na talong.

Ang paksiw ay niluluto samantalang naghahanda sa tanghalian upang lumambot at maihanda na sa hapunan. Ang mga talong ay maaaring ihawin habang niluluto ang kanin.

Kanin, pangat, mainit na gulay (Bikol), papaya.

Kanin, pikadilyo (Bikol), labong at hipon.

Ang pikadilyo at labong ay maihahanda na samantalang niluluto ang tanghalian.

Kanin, kilawing baka, mais at patani.

Kanin, sinigang na karne at pakuan.

Sa pagbili ng karne ng baka ay nakapagtitipid ng pagod at panahon.

Kanin, manok sa patola, magkakasamang gulay, tsiko.

Kanin, adobo, suha at ensaladang letsugas.

Ang ilang bahagi ng manok ay inihahalo sa adobo na iluluto sa hapunan.

Kanin, bolabolang karne at salsa, kalabasa, patani, dahon ng malunggay (dinengdeng).

Kanin, mga lamang loob at garbansos, ensaladang letsugas at kamatis.

Nakapagtitipid ng panahon kung ang karne o mga lamang loob na igigisa sa hapunan ay mapalalambot samantalang ang tanghalian ay inihahanda.

Kanin, paklay blg. 2, nilagang alugbati, saging.

Kanin, karne na may salsang atay, dinengdeng-upo, kamatis at hipon.

Mapalalambot ang karne para sa hapunan samantalang iniluluto ang tanghalian.

Kanin, pesang manok, nilagang kamatis, pakuan.

Kanin, pakang, puso ng saging at sotanghon.

Sa isang katamtamang pamilya ang isang manok ay mahahati sa dalawang pagkain, sa tanghalian at hapunan. Maaari ring ihanda na ang pakang sa hapunan samantalang nagluluto ng tanghalian.

Kanin, putsero, ensaladang kamatis, mangga.

Kanin, nilagang isda na may salsa, ensaladang prutas.

Pagkapamili ay maiaayos na ang isda upang maihanda sa hapunan. Sa kinagabihan ay kanin na lamang at salsa ang ihahanda upang magkapanahon na magawa ang ensaladang prutas.

Kanin, sopas na may gulay, saging at mani.

Kanin, karikari, guayabano.

Mapalalambot ang pata sa hapunan kung gagatungan agad pagkapamili. Ang magaang tanghalian ay matutumbasan ng mabigat na hapunan sa gabi.

Gisadcng pansit, ensaladang labanos at kamatis, ginatan.

Kanin, almondigas, nilagang sitaw at kalabasa.

Sa tanghalian ay mapupunang walang kanin na kahalo dahil sa pansit at ginataan na punong-puno ng tinatawag na "starch" (almirol).

Kung sakali't may bisita o panauhin, ang mga pagkain sa itaas ay magagamit at mahahaluan pa ng isa o dalawang pangdagdag na ulam upang maging marami.

Sopas na manok, kanin

Manok sa patola, magkakasamang gulay, ensaladang prutas.

"Cocktail" na prutas, kanin, putsero, ensaladang kamatis, gulaman, at gatas.

Misua at itlog, kanin, nilagang isda na may salsa, ensaladang prutas, bukayo.

Kanin, almondigas, nilagang sitaw at kalabasa, saging na may gatas.

Kanin, pesang dalag na may salsa, tortang karne, ensaladang pako, saging at mani.

Kanin, paklay blg. 2, nilagang alugbati, "leche plan".

Kanin, karne na may salsang atay, dinendeng na upo, kamatis, at hipon, tsuletas na isda na may salsang kamatis, saging.

Kanin, gisadong pansit, isdang may salsang gatas, ensaladang labanos at kamatis, ginatan.